

## LA RESPUESTA DEL UNIVERSO

# LA RESPUESTA DEL UNIVERSO

Creando su vida ideal mediante  
la LEY DE LA ATRACCIÓN

DR. FÉLIX TORÁN



Para mi esposa, Silvia, y mi hija, Carla.  
Por su amor incondicional, que hace que  
cada día sea una maravillosa historia llena  
de felicidad. Por apoyarme al máximo en  
todos mis objetivos, y en particular en la  
aventura de escribir este libro. Por ser tan  
comprensivas y por estar siempre ahí.

Título original: La respuesta del universo

Cubierta: Rafael Soría

© Félix Torán, 2008

De esta edición:

© Gaia Ediciones, 2008

Alquimia, 6 - 28933 Móstoles (Madrid) ESPAÑA

Tel.: 91 614 53 46 / 58 49

Fax: 91 618 40 12

e-mail: [alfaomega@alfaomega.es](mailto:alfaomega@alfaomega.es)

[www.alfaomega.es](http://www.alfaomega.es)

Primera edición: octubre de 2008

Depósito Legal: M. 43.353-2008

ISBN: 978-84-8445-243-0

Impreso en España por Artes Gráficas Cofás, S.A. - Móstoles (Madrid)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS .....	15
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN .....	19
La misión de este libro .....	19
¿Por qué debería creer en la Ley de la Atracción? .....	20
La propia experiencia del autor .....	23
¿Qué hace este libro diferente a los demás? .....	28
¿Qué voy a conseguir mediante la lectura de este libro? .....	29
¿Qué material necesito para poner en práctica las enseñanzas que contiene este libro? .....	30
¿Cómo se organiza este libro? .....	31
CAPÍTULO 2. ¿QUÉ ES LA LEY DE LA ATRACCIÓN? .....	35
Una primera definición básica .....	35
Algunos ejemplos .....	35
Un ejercicio de autoobservación .....	39
Obtenga más información .....	45
Somos energía en vibración .....	46
Un ejercicio para aumentar nuestra frecuencia e intensidad vibratorias .....	50
CAPÍTULO 3. CÓMO UTILIZAR LA LEY DE LA ATRACCIÓN ..	55
El punto de partida .....	55
El procedimiento básico .....	57

Paso 1: Pedir nuestro deseo .....	58
Paso 2: Dejar que el Universo responda .....	59
Paso 3: Estar listo para recibir .....	60
Algunas consideraciones esenciales .....	62
Un ejercicio para comenzar a poner el proceso en práctica .....	64
<b>CAPÍTULO 4. PIDIENDO NUESTRO DESEO .....</b>	<b>71</b>
Introducción .....	71
Un gran poder conlleva una gran responsabilidad .....	72
El poder de la visualización creativa .....	73
Poniendo la visualización en práctica .....	76
Ajustando nuestra frecuencia vibratoria .....	80
Soñando despiertos .....	82
Divida y vencerá .....	83
Consideraciones importantes .....	84
El poder de las afirmaciones .....	87
El poder de la escritura .....	89
Un ejercicio práctico: actuando como un periodista ..	90
<b>CAPÍTULO 5. LA RESPUESTA DEL UNIVERSO .....</b>	<b>95</b>
Un paso de carácter pasivo .....	95
El arte de la delegación .....	97
La importancia de la paciencia .....	104
Cómo desarrollar su paciencia .....	108
Un par de ejercicios para el desarrollo de la paciencia.....	110
Divida y vencerá: una forma de atenuar la impaciencia .....	112
Un ejercicio de confianza y paciencia .....	114
Una mentalidad de abundancia .....	116
Un ejercicio sobre la abundancia .....	118
<b>CAPÍTULO 6. RECIBIENDO NUESTRO DESEO .....</b>	<b>121</b>
Definir el rumbo, crear el trayecto y eliminar los obstáculos .....	121

Somos como imanes .....	123
Sintonice con su deseo .....	125
El poder del pensamiento positivo .....	128
Rodeándose de su deseo .....	132
Creando un tablero de visión .....	133
Construya un póster con su deseo .....	135
Escriba su biografía por adelantado .....	136
Busque su propio acrónimo .....	138
<b>CAPÍTULO 7. ELIMINANDO LA RESISTENCIA .....</b>	<b>141</b>
Introducción .....	141
Un poco de física .....	143
Fuentes de resistencia .....	145
Vivir en el presente .....	149
Mejorando nuestro mapa del terreno .....	152
Evite las críticas y las discusiones .....	159
¿Deje de enojarse! .....	161
Amor, gratitud y generosidad: ¿resistencia o no resistencia? .....	163
La técnica de liberación emocional (TLE) .....	164
<b>CAPÍTULO 8. EL PODER DE LA MEDITACIÓN .....</b>	<b>171</b>
Introducción .....	171
¿Qué es la meditación? .....	172
¿Cómo meditar? .....	178
¿Cuáles son los beneficios de la meditación? .....	182
Meditación y la Ley de la Atracción .....	186
Meditación y visualización creativa .....	187
Nombrar emociones y pensamientos .....	190
Recuperación tras la tensión .....	191
Referencias para aprender más .....	194
<b>CAPÍTULO 9. DAR Y RECIBIR .....</b>	<b>197</b>
Introducción .....	197
Mantenerse en movimiento .....	198
Dar: la importancia de la generosidad .....	200

Recibir: el poder de la gratitud .....	204
Importantes valores relacionados .....	207
Un ejercicio a realizar cada día .....	211
<b>CAPÍTULO 10. CREANDO EL MAPA MENTAL DE SU VIDA .....</b>	<b>217</b>
Introducción .....	217
¿Qué es un mapa mental? .....	218
¿Cómo se construye un mapa mental? .....	220
¿Para qué sirven los mapas mentales? .....	221
Algunas recomendaciones importantes .....	223
Mapas mentales y la Ley de la Atracción:	
construyendo su mapa mental director .....	224
Construyendo sus mapas mentales de objetivos .....	227
Poniendo sus mapas mentales en práctica .....	230
La evaluación anual .....	232
Otros usos recomendados .....	238
Herramientas informáticas gratuitas .....	242
<b>CAPÍTULO 11. HERRAMIENTAS INFORMÁTICAS PARA ACTIVAR Y POTENCIAR LA LEY DE LA ATRACCIÓN .....</b>	<b>251</b>
Introducción .....	251
Creando sus tableros de visión con Vision Board .....	252
Utilizando PowerPoint y otras alternativas .....	262
Todavía una opción más .....	268
Ondas cerebrales .....	272
Entrenamiento cerebral .....	275
Natura Sound Therapy .....	278
Un ejemplo de aplicación del entrenamiento cerebral .....	282
Mind Stereo .....	284
Activando la Ley de la Atracción con Excel .....	286
<b>CAPÍTULO 12. SIGA SU CAMINO AHORA .....</b>	<b>299</b>
Poniendo en práctica las enseñanzas de este libro .....	299
Algunas recomendaciones esenciales .....	300
No hay lugar para la duda .....	303

Recuerde los pasos clave .....	307
Conduciendo hacia el éxito .....	310
Siga su camino ahora .....	313
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>315</b>
<b>CONTACTAR CON EL AUTOR .....</b>	<b>317</b>

# AGRADECIMIENTOS

En esta sección me gustaría transmitir mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han aportado algo a este libro. Muchas de ellas, sin saberlo, han proporcionado elementos de forma indirecta. Mucha gente, a lo largo de los últimos siete años, me ha contado sus casos de éxito con la Ley de la Atracción, y los hemos explorado juntos. Muchas personas me han aportado inspiración cuando más la necesitaba; mucha gente me ha aportado ánimo y entusiasmo cuando más falta me hacía. La suma de todas esas aportaciones tiene, al final del camino, una gran magnitud. Me gustaría dar las gracias mil veces a todas y cada una de esas personas. Soy consciente de que corro el riesgo de olvidar nombres si intento citarlos todos; por ello, opto por enviar un agradecimiento sincero en general a todas y cada una de las personas que han aportado algo, ya sea una discusión, un mensaje de ánimo, una opinión, una historia, una sonrisa, o lo que sea, durante los años de trabajo que han conducido a este libro. Tengan todos por seguro que, aunque mi memoria no me permite recuperar toda la lista de nombres en un instante, les tengo presentes a todos ustedes en mi corazón y, a través de los días, pasan todos por mi mente multitud de veces, lo cual acompaño con un sincero sentimiento de gratitud.

Quisiera expresar, a continuación, un agradecimiento muy es-

pecial a algunas personas que han sido decisivas en mi vida, en mi carrera, en mi desarrollo personal y, como resultado, en este libro. En primer lugar, muchas gracias a mi esposa, Silvia, y a mi hija, Carla. Ambas habéis sido muy comprensivas, pues escribir este libro ha requerido sacrificar muchas horas de sueño, pero también ha sido inevitable sacrificar parte de nuestro tiempo personal. Habéis estado ahí apoyándome todo el tiempo. Gracias, Silvia, por ser una esposa, una madre ejemplar y, además de ello, haber sido capaz de crear tiempo para ayudarme con tus comentarios de revisión en todos y cada uno de los capítulos de este libro.

Gracias a mis padres, José Félix y Amparo; a Paco y Maru, mis suegros; a Enrique, María y Julieta, a quienes considero mis abuelos. Gracias también a José Vicente, «el Comandante», a quien considero como un tío, además de un buen amigo, que me ha acompañado a través de horas y horas de simulación de vuelo. Gracias en general a toda mi familia. Todos habéis estado muy pendientes del progreso del libro, os habéis mostrado entusiastas y me habéis dado muchos ánimos de forma constante.

Muchas gracias a Miguel Giménez, quien ha seguido con gran interés todos mis pasos profesionales y los ha comunicado de forma ejemplar en mi tierra, lo cual aprecio mucho. Muchísimas gracias a Marco Kappenberger, Rolf Andreotti, Gaspar Castilla y Norberto B. Rolando. He aprendido mucho acerca de la importancia del servicio gracias a vosotros y vuestra amistad.

Estoy muy agradecido a Patrick Devlyn, renombrado orador y motivador, y un ejemplo a seguir. Tus charlas contribuyen a construir mejores personas y tus acciones contribuyen a que este mundo sea un lugar mejor. También muy agradecido a Víctor del Rosal, conocido orador, motivador y escritor de México, autor del libro Código de riqueza. Gracias, Víctor, por tu amistad y por las interesantes discusiones que hemos tenido juntos. Creo firmemente que la Ley de la Atracción ha hecho que nos conociéramos. También muchas gracias a Raúl Calderón, orador y escritor de Guatemala, por su interesante charla sobre liderazgo y las cautivadoras conversaciones mantenidas sobre la Ley de la Atracción durante un viaje en México.

Me siento también muy agradecido hacia todos los profesores

que me han formado a lo largo de mi vida; en especial, destacar a los doctores Diego Ramírez, Esteban Sanchis y Javier Calpe, a quienes he admirado y seguiré siempre admirando. Un agradecimiento especial a José María Martín Tena, quien ha puesto toda su confianza y apoyo en este proyecto, además de mucho entusiasmo.

Y, finalmente, gracias al Universo por hacer todos mis sueños realidad.



# CAPÍTULO UNO

## INTRODUCCIÓN

### **La misión de este libro**

Este libro tiene un propósito simple, pero claro: conseguir que su vida se convierta en la vida de sus sueños y que usted disfrute cada segundo de su vida con la máxima intensidad posible. En otras palabras: contribuir a que usted sea feliz.

El libro está centrado alrededor de la Ley de la Atracción, que presentándola por ahora de forma muy breve dice que usted puede materializar y atraer a su vida cualquier cosa que desee gracias al poder de sus pensamientos. En otras palabras, usted dispone de un infinito potencial creador, que puede controlar mediante sus pensamientos. Usted pide sus deseos a través de sus pensamientos, y el Universo responde facilitándole el camino hacia ellos. Si a esto le añade acción por su parte (es decir, si anda sobre dicho camino), entonces alcanzará todos sus objetivos. Sus deseos se harán realidad. Esto se desarrollará en mayor detalle en los siguientes capítulos, pero es la base sobre la cual el presente libro se asienta. En otras palabras, este libro le ayudará a conseguir que sus deseos se hagan realidad, y el resultado será más notable en la medida en que usted ponga en práctica y tome en serio sus enseñanzas.

Si lee con atención y aplica todas o parte de las técnicas y herra-

mientas que le mostraré más adelante en este libro —todas ellas de sencilla aplicación—, su vida se transformará positivamente hasta un punto que usted no podría imaginar. Y si tan sólo consigue sentirse un poco más feliz, y ver parte de sus objetivos realizados, entonces este libro ya habrá cumplido con un importante objetivo.

Le garantizo que, si todos los habitantes de nuestro planeta aplicaran las enseñanzas que encontrarán en las páginas de este libro, este mundo sería un lugar bien distinto. Lo más curioso es que la paz, junto a un infinito potencial creador, existe dentro de todos los seres humanos, y el problema es que no sabemos acceder a dicho reino. Quizás es muy difícil —si no imposible— cambiar a todos los seres humanos, pero hay una forma de comenzar: cambiando uno mismo. Y le garantizo que si sigue los consejos de este libro, usted cambiará, y dicho cambio le reportará una vida llena de felicidad y éxito, en la cual podrá obtener todo lo que desee. Pero ahí no termina todo. Esto repercutirá en un mejor ambiente de paz y felicidad que se transmitirá a todos los que le rodean. En otras palabras, su paz y felicidad contribuirán en cierta medida a la paz y felicidad de la humanidad.

### ¿Por qué debería creer en la Ley de la Atracción?

La breve definición de la Ley de la Atracción que he escrito anteriormente puede motivarle a cuestionar su veracidad. Es comprensible, puesto que acabo de pedirle que introduzca en la profundidad de su mente, en su sistema de creencias, una nueva verdad. La afirmación de que usted dispone de un infinito potencial creador supone algo que probablemente entrará en conflicto con muchas otras creencias que habitan en su mente, como por ejemplo «el éxito es cuestión de suerte». Ahora le estoy diciendo que la suerte no existe, y que el éxito es una creación suya, controlada por su propia voluntad, y depende de sus pensamientos y de su capacidad de entrar en acción.

Comprendo que inicialmente tenga dudas sobre la Ley de la Atracción. Uno de los objetivos que persigue este libro es conseguir

que usted gane una completa fe por sí mismo, sin tener que convencerle de nada.

Su mente le exige pruebas, y la definición que le he dado no proporciona ninguna; por tanto, su mente se resiste a introducir esa nueva idea como creencia. Es completamente normal. Si sigue los consejos de este libro acabará necesariamente dándose cuenta por sí mismo. No necesitará buscar ninguna prueba científica que le demuestre la verdad de la Ley de la Atracción. Usted mismo lo experimentará, y no necesitará mayores demostraciones.

Es importante comprender que la Ley de la Atracción es una ley universal y, como ocurre con el resto de leyes universales, siempre funciona; debe asumirla al igual que asume otras leyes universales. Encuentro magnífica la forma en la que el doctor Camilo Cruz<sup>1</sup> nos explica que la Ley de la Atracción es una ley universal, refiriéndonos hacia las definiciones de «ley científica» y «ley universal» que encontramos en el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. Una ley científica se define como una «regla y norma constante e invariable de las cosas», y el término ley universal se define como «una ley que es válida cualquiera que sea la naturaleza de los cuerpos a los que se aplica». Como el doctor Cruz explica en su obra, es posible poner a prueba y verificar la validez de los postulados presentados respecto a la Ley de la Atracción y las proposiciones particulares derivadas de ella, lo cual permite concluir que la Ley de la Atracción es, sin duda, una ley.

La física ha observado la naturaleza creando modelos e hipótesis, experimentando y expresando leyes que describen y permiten predecir el comportamiento de los fenómenos que tienen lugar en el Universo. Tome usted, por ejemplo, la ley de la gravedad. Estoy seguro de que nunca se le habrá ocurrido pensar que si deja caer un objeto desde cierta altura, dicho objeto podría emprender una trayectoria ascendente. Jamás se lo cuestionaría, y jamás esperaría que la ley de la gravedad dejara de funcionar. Simplemente acepta dicha ley íntegramente, tiene completa fe en ella. Hay fórmulas matemáticas

<sup>1</sup> CAMILO CRUZ, *La Ley de la Atracción: Mitos y verdades sobre el secreto más extraño del mundo*, Editorial Taller del Éxito, 2007.

cas que la explican, pero hay muchos seres humanos que no las conocen y, sin embargo, jamás cuestionarían que los objetos «caen hacia abajo».

Quisiera conseguir que, a través de la lectura de este libro, usted desarrolle un sentimiento de aceptación similar con respecto a la Ley de la Atracción, de forma que jamás llegue a cuestionarla. No tendrá conocimiento de ninguna fórmula, pero tendrá la certeza de que puede atraer a su vida todo lo que usted manifieste a través de sus pensamientos, de la misma forma que tiene certeza en que los objetos caen hacia el suelo. Tendrá tanta fe en la Ley de la Atracción como la que tiene en la ley de la gravedad y otras en leyes universales. Y en ese momento el cambio en su vida será radical.

Quizá pueda tener usted tendencia a preguntarse cómo funciona la Ley de la Atracción, cuáles son sus detalles, y al no ser capaz de responder con precisión el resultado suele ser negar su existencia. Pero ahora cuestiónese usted: «¿Es realmente necesario conocer los detalles para saber con certeza que algo funciona?».

Millones de personas en la Tierra ven cada día la televisión, y nadie duda que ésta funciona y permite retransmitir imágenes en movimiento a distancia. Un televisor está lleno de microchips, resistencias, condensadores, etc., y los microchips están repletos de transistores. Pero usted realmente no necesita conocer cómo funciona un transistor o un microchip para creer que la televisión funciona. Ni siquiera es necesario un conocimiento de mayor nivel. ¿Necesita usted saber lo que significa «barrido horizontal», o lo que es una señal de sincronía, para estar convencido de que el concepto de la televisión funciona? Estará de acuerdo en que no.

Pasando de los grandes inventos a las leyes universales, y volviendo de nuevo sobre el ejemplo de la ley de la gravedad, ¿acaso sabemos todos los detalles sobre cómo funciona la ley de la gravedad? No todo el mundo los conoce en profundidad, y sin embargo todos lo aceptamos como una ley y tenemos una completa fe en ella. Sabemos que —entre otras cosas— nos permite explicar por qué los objetos caen hacia el suelo y no hacia el cielo, y por qué los planetas giran alrededor del Sol. Ni siquiera es preciso conocer fórmulas matemáticas para creer en la ley de la gravedad. Siempre funciona, sin ex-

cepción. Jamás nadie ha visto caer un objeto hacia arriba. Y lo que es más, jamás nadie ha esperado que un objeto caiga hacia arriba. Nuestra mente no se lo plantearía jamás, y tomaríamos por loco a quienquiera que nos lo intente negar, porque tenemos una firme creencia inscrita en nuestra mente.

De la misma forma, la Ley de la Atracción funciona siempre, y cuando la experimente por sí mismo la considerará incuestionable y pasará a formar parte de su sistema de creencias. Se convertirá en una creencia positiva, le habrá abierto la puerta y tendrá oportunidad de actuar en su favor. Será entonces cuando su vida experimente un cambio radical hacia el éxito y la felicidad.

### **La propia experiencia del autor**

A través de las páginas de este libro me propongo acercarle más a la Ley de la Atracción para ayudarle a comprender las posibilidades que siempre han estado a su alcance y en las que, quizá, nunca había reparado. También para ayudarle a entender que hacer uso de su infinito potencial creador es algo quizá más sencillo de lo que pudiera pensar —como explicaré más tarde, es divertido, agradable y no proporciona sensación de cansancio— y exponerle cómo hacer uso de él de una manera práctica. Usted puede pedir sus deseos, y el Universo se los concede. Será necesaria la acción por su parte, pero se tratará de acción inspirada. Usted estará actuando en línea con las fuerzas del Universo, que se dispondrán a su favor. Al igual que un río fluye de forma natural, usted entrará en acción del mismo modo, sin sensación alguna de esfuerzo.

¿Por qué estoy tan seguro de lo que digo? Porque yo mismo lo he experimentado desde hace un buen número de años. He experimentado un considerable nivel de éxito personal y profesional desde hace muchos años, y he sido consciente de ello. Un día me di cuenta de que prácticamente todos los deseos que habían pasado por mi mente se habían hecho realidad. Y no estoy hablando de forma aproximada: incluso los detalles se materializaban.

Déjeme contarle algunos ejemplos. Tengo exactamente el tipo

de trabajo con el que soñaba desde que tenía quince años, y tengo una familia exactamente como siempre la había imaginado. Quería viajar mucho y conocer mundo, y constantemente recibo oportunidades de hacerlo, a menudo ligadas a mi actividad profesional, lo cual hace todavía más atractivo mi trabajo; además, me pagan por ello. Y en ocasiones incluso he conseguido convertir dichos viajes en auténticas excursiones familiares, lo que es todavía más fascinante.

Mi esposa y yo vivíamos hace unos años en una casa de alquiler, pues trabajaba en un equipo basado temporalmente en Francia, pero que en cualquier momento podría ser llamado a regresar a sus instalaciones oficiales en Holanda. Estábamos listos para comprar una casa, pero no podíamos hacerlo debido a dicho riesgo. Lo peor es que no teníamos clara ninguna fecha límite, tras la cual se tomaría la decisión de continuar aquí o desplazarnos a Holanda. Con saber que podríamos estar aquí al menos cinco años era suficiente, pero no sabíamos siquiera eso. Nuestra hija todavía dormía con nosotros, con el espacio más bien justo, pero no disponía de una habitación para ella y no podíamos comenzar un proyecto de obras para ampliar la casa, puesto que estábamos alquilados. Mi esposa estaba preocupada por este tema, puesto que nuestra hija necesitaría, en el plazo de un año, una habitación donde acomodarla y poder instalar una cama. No volvimos a hablar de ese tema, pero ahora sé que tanto mi esposa como yo seguimos pensando en el tema durante días, y visualizándonos a nosotros mismos de forma estable en la misma ciudad, viviendo en la casa de nuestros sueños, con más habitaciones y con una serie de detalles que siempre soñamos. Tres meses después comenzaron a ocurrir cambios que nunca habríamos previsto. Se tomaron decisiones de alto nivel en la organización para la cual trabajo, y se requirió a nuestro equipo de trabajo permanecer en el mismo lugar durante varios años más. Esto nos permitió centrarnos en comprar una casa, lo cual no era en absoluto evidente. Pero encontramos con facilidad una casa que reflejaba a la perfección nuestros sueños. Era tal y como la habíamos concebido. El Universo nos concedió nuestro deseo. Nuestra hija tiene desde entonces su propia habitación y, de hecho, no tuvimos que pasar por ningún problema, puesto que el Universo nos concedió nuestro deseo incluso dentro de los

plazos que nos habíamos fijado. Por supuesto, también hubo acción por nuestra parte, pero ése es un tema que se abordará más adelante.

Hace seis meses me puse a pensar unos minutos acerca de las pocas veces que había visitado Bruselas en los últimos años, y era algo que me apetecía verdaderamente hacer. Me visualicé a mí mismo visitando Bruselas con frecuencia, y sentí una enorme satisfacción. Tan sólo una semana después comenzó a materializarse una cadena de circunstancias relacionadas con mi trabajo que me han permitido viajar a Bruselas más de diez veces en los últimos seis meses, lo cual representa una frecuencia de visitas mayor de lo que nunca antes había experimentado, y me han otorgado oportunidades para viajar allí, junto a mi familia, y pasar momentos inolvidables. Y lo que acabo de contarle, en realidad, me ha ocurrido en multitud de ocasiones. Y todo ello apenas me ha supuesto un mínimo gasto de energía; debo decir, de hecho, que me ha resultado siempre un ejercicio agradable y divertido, de unos pocos minutos de duración. La ley de la Atracción funciona así. Usted debe actuar, por supuesto, pero la acción no le supondrá esfuerzo. Esto se presentará con más detalle en capítulos posteriores.

Hace diez años sentí una gran motivación por publicar sobre los trabajos e investigaciones que estaba realizando en ciertos campos del dominio científico-técnico. Me visualicé a mí mismo con una importante revista científica en mis manos. Al abrirla, encontraba un artículo escrito por mí. Ojeaba otra revista, y un artículo mío aparecía en la portada. La sensación no era de orgullo por escribir en revistas. Era muy diferente a eso. Se trataba de la sensación de saber que había realizado un trabajo de investigación serio, y que dicho trabajo constituía una contribución a la ciencia, siendo prueba de ello el que hubiera sido publicado para ser así compartido con otros investigadores. En cuestión de semanas aparecieron nuevas posibilidades de emprender nuevos proyectos, en muy diferentes dominios de mi campo de trabajo, e incluso pude abordar campos nuevos. Me involucraron en un proyecto multidisciplinar en el cual debía ocupar una posición central, donde era necesario conocer muchos detalles de los diferentes campos implicados en el proyecto. Después me integraron en un equipo de investigación, trabajando

en una disciplina que era nueva para mí, y que de hecho me abrió la puerta a un mayor conocimiento y experiencia. Trabajé con tanto entusiasmo en ello, que incluso me propusieron iniciar mi tesis doctoral allí. Y lo más importante: el resultado de todo ello es que, diez años después, ya he realizado más de cien publicaciones científico-técnicas internacionales, incluyendo un buen número de artículos de portada. Todo partió de un sencillo ejercicio de visualización, que bien se podría describir como «soñar despierto». Pero también la materialización de dicho deseo ha supuesto muchísimo trabajo, incluyendo muchas noches sin dormir. Pero, sin embargo, se ha tratado en todo momento de acción inspirada: no me ha costado realmente esfuerzo porque he estado haciendo algo que me apasiona.

No deseo convertir este libro en una recopilación de mis propios casos de éxito con la Ley de la Atracción. Podría dedicar un libro únicamente a contarle acerca de dichos éxitos y la felicidad que me han reportado. Probablemente, nunca sabría dónde terminar dicho libro. Le garantizo que usted podría hacer lo mismo.

Pero no es mi intención dedicar este libro a hablar de mis experiencias. Prefiero que sea usted mismo quien tras (y probablemente durante) la lectura de estas páginas pueda comprobar todo lo que puede lograr, y conozca muchos más casos de éxito de los que yo pueda contar aquí. De hecho, mis casos de éxito no se deben a que yo posea algún don especial. Usted puede tener tantos o más de los que yo pudiera contarle, y la forma de hacerlo es conocer y aplicar correctamente la Ley de la Atracción.

Simplemente quiero transmitir que la Ley de la Atracción me ha proporcionado siempre todos mis deseos hechos realidad. Y tomé a tiempo una acción de la que nunca me arrepentiré: observarme a mí mismo durante años, de forma objetiva e investigar al respecto, para intentar comprender las razones de dicho éxito. Fue gracias a ello que conocí la Ley de la Atracción y dediqué años a su conocimiento.

Realmente, lo que he hecho ha sido comenzar por utilizarme a mí mismo como laboratorio y utilizar mi propia mente como observador objetivo. Dicha observación, unida a años de investigación —primero observándome a mí mismo y después estudiando las experiencias de otras personas—, me han llevado a concluir que mi

propio éxito en materializar todos mis deseos se ha debido, y se debe, al correcto uso de una ley universal que está al alcance de todos: la Ley de la Atracción.

Desafortunadamente, a pesar de que la Ley de la Atracción está a nuestro alcance y siempre funcionando —de hecho, muy a menudo sin ser conscientes de ello—, la mayoría de personas no saben de su existencia, o puede que la conozcan pero no la utilicen correctamente. Esto lo he podido apreciar en multitud de personas.

Siempre he pensado que es humano cometer errores, y que precisamente son los errores los que nos dan la oportunidad de aprender lecciones y mejorar en todos los aspectos. Pero también pienso que es muy importante aprender de los aciertos. Si hacemos algo bien, y simplemente nos dedicamos a disfrutar de los resultados, es muy probable olvidar qué es lo que hemos hecho bien, lo cual nos impedirá (o al menos nos hará difícil) volver a repetir dicho éxito o seguir mejorando a partir de lo logrado.

Es por ello que, además de identificar que la Ley de la Atracción subyace bajo todo el éxito que he experimentado, mi propia observación e investigación me han llevado a identificar con claridad las prácticas acertadas que estaba llevando a cabo sin ser consciente, y que estaban facilitando dicho éxito. Dicho de otro modo, he sido capaz de identificar prácticas que hacen que la Ley de la Atracción proporcione los resultados deseados más rápidamente, y que yo estaba poniendo en marcha sin darme cuenta.

Por supuesto, también he sido capaz de identificar un gran número de casos en los que no he conseguido los resultados deseados. Gracias a ello he podido llegar a conclusiones sobre las prácticas que proporcionan obstáculos a la Ley de la Atracción y que, por tanto, se deben evitar a toda costa.

Volviendo a la analogía con la ley de la gravedad, no olvidemos que ésta nos puede ayudar a obtener un fruto caído de un árbol, pero también puede causarnos daño si caemos nosotros mismos desde cierta altura. Que los resultados de aplicar una ley sean a veces positivos o negativos no quiere decir que la ley no exista. Lo mismo ocurre con la Ley de la Atracción: según la apliquemos, así serán los resultados; pero si los resultados no son los deseados, lo correcto es cuestionarnos qué

hemos hecho mal en lugar de negar la Ley de la Atracción. Finalmente, mi naturaleza práctica me ha llevado a desarrollar mis propias herramientas para activar y potenciar la Ley de la Atracción, siendo capaz de conseguir todos mis deseos de la forma más rápida posible. Dichas herramientas son todas ellas de sencilla aplicación, y algunas de ellas se basan en la utilización de medios informáticos de uso muy común, como es el caso de Microsoft Excel o Microsoft PowerPoint.

No quiero guardar todo ese conocimiento, todas esas técnicas y herramientas, sólo para mí. Quiero compartirlo con usted para contribuir, en la mayor medida posible, a que su vida sea plena, feliz y que consiga todo aquello que usted desea. Quiero contribuir a que usted pueda crear la vida de sus sueños y ver cómo dicha vida se materializa de la forma más rápida posible. Y la razón por la cual he escrito este libro es para cumplir con dicho cometido.

### **¿Qué hace este libro diferente a los demás?**

Se ha escrito mucho sobre la Ley de la Atracción, desde hace muchos años, sin que este tema resultara muy popular. Sin embargo, actualmente la Ley de la Atracción es un tema que ha cobrado mucha fama. Sin duda, el principal motivo ha sido la aparición de la película *El secreto* y el correspondiente libro<sup>2</sup>, que han sido propulsores de toda una serie de libros alrededor de tan importante tema. En *El secreto* se puede encontrar una explicación sencilla y clara de la Ley de la Atracción, que puede permitirle atraer hacia usted todos sus deseos, desde el dominio de lo no-manifestado, siendo convertidos en creaciones reales. *El secreto* es una obra magnífica, que ha cambiado positivamente la vida de millones de personas.

Sin embargo, *El secreto* no entra en profundidad en el dominio práctico, al menos en lo que se refiere a procesos específicos que podamos aplicar para poner en marcha la Ley de la Atracción inmediatamente. Es la opinión del autor que este tema no tardará en tratarse en futuras secuelas de *El secreto*. Pero, en cualquier caso, le garantizo

<sup>2</sup> RHONDA BYRNE, *The Secret*, Atria Books/Beyond Words, 2006.

que a través de este libro usted llegará al máximo nivel de profundidad práctica, llegando incluso a aplicar su ordenador para potenciar los resultados de utilizar la Ley de la Atracción. En otras palabras, el enfoque del libro que tiene en sus manos es completamente práctico. No se trata sólo de aprender un poder, sino de ponerlo en práctica de inmediato. Además, *El secreto* ha dado pie a algunas interpretaciones de corte mágico o esotérico que, como aprenderá a través de este libro, no son más que mitos.

Además de *El secreto*, existen también otros libros sumamente interesantes sobre la Ley de la Atracción de muy recomendable lectura (puede encontrar referencias bibliográficas al final de esta obra). Dichos libros complementan muy adecuadamente a la obra *El secreto*, y algunos de ellos presentan información de carácter más práctico.

Este libro no es uno más sobre la Ley de la Atracción, ni pretende repetir lo mismo que va a encontrar en otras obras. Por supuesto, este libro le explicará la Ley de la Atracción con claridad. No le resultará necesario consultar otros libros para aprender qué es la Ley de la Atracción y también conocerá el proceso para ponerla en marcha. Pero el objetivo es ir aún más allá y aportarle ideas todavía más prácticas.

Aprenderá técnicas de sencilla aplicación que le permitirán potenciar la efectividad de la Ley de la Atracción. Aprenderá a utilizar herramientas informáticas de uso común para convertirse en un auténtico imán, que atraerá todos sus deseos de la forma más rápida posible. Dedicando sólo unos minutos, aplicando herramientas informáticas muy extendidas (y disponibles hoy día en el mercado) y, en ocasiones, utilizando tan sólo una hoja de papel y un lápiz, aprenderá cómo obtener la máxima eficacia de la Ley de la Atracción, más allá de todo lo que pueda haber leído o aprendido anteriormente.

### **¿Qué voy a conseguir mediante la lectura de este libro?**

Como ya he mencionado anteriormente, este libro ha sido escrito con la clara intención de conseguir que su vida sea maravillosa, hasta el punto de que disfrute de cada segundo de la misma.

Por tanto, la lectura de este libro, y la aplicación de las técnicas

y herramientas que contienen, le llevarán a dicho objetivo a mayor velocidad y en mayor grado cuanto más ponga en práctica dichos recursos.

Puedo garantizarle que si toma en serio lo anterior, y pone en práctica todo lo presentado en los próximos capítulos —o, por lo menos, gran parte de ello—, usted mismo se sorprenderá de lo rápido que los resultados comenzarán a materializarse.

Aprenderá a diseñar el mapa mental de su vida, que le proporcionará una base para crear —cual arquitecto— el diseño sobre el cual construirá la vida de sus sueños. Conocerá cómo emplear técnicas de meditación para generar un gran poder de atracción. Aprenderá también cómo utilizar herramientas informáticas tan comunes como Microsoft Excel o PowerPoint para potenciar al máximo la eficacia de la Ley de la Atracción. Incluso conocerá otras herramientas informáticas disponibles actualmente que le aportarán notables beneficios en la aplicación de la Ley de la Atracción.

Hay un punto que he mencionado anteriormente, y que considero tan relevante, que me permito repetirlo de nuevo aquí: «Si sigue los consejos explicados en este libro, y aplica las técnicas y herramientas aquí enseñadas, usted se convertirá en un auténtico imán que atraerá todos sus deseos de la forma más rápida posible». Es importante que comprenda que sólo mediante la lectura de este libro, y sin acción por su parte, no podrá lograr progresos. Esta obra no puede hacer magia. Es necesario que usted participe activamente poniendo en práctica los diferentes ejercicios, que irá descubriendo, y poniendo en práctica la Ley de la Atracción en su vida.

### **¿Qué material necesito para poner en práctica las enseñanzas que contiene este libro?**

Hasta aquí he mencionado varias veces las herramientas informáticas, e incluso he mencionado que se trata de herramientas de uso común. También soy consciente de que las herramientas informáticas (el software) no dejan de ser productos, generalmente comerciales, por lo que debemos invertir dinero para obtenerlos. Y

cabe decir que suele tratarse de productos que no están al alcance de todos los bolsillos.

Mi intención al escribir este libro no ha sido proporcionar información que sólo es accesible a un grupo privilegiado de lectores que puedan permitirse adquirir productos informáticos muy caros. Por ello intentaré centrarme, en la medida de lo posible, en las herramientas que usted puede encontrar gratuitamente. Esto no es siempre sencillo, pero por fortuna hoy día existen en el mundo millones de desarrolladores de software que trabajan en proyectos open source («código abierto») y que comparten sus talentos y sus esfuerzos para que existan aplicaciones informáticas de gran calidad, que a menudo son equivalentes a los productos comerciales más conocidos.

En esa línea, para las herramientas comerciales que mencione, intentaré proporcionarle direcciones de Internet donde podrá obtener un equivalente gratuito a la aplicación en cuestión. Esto será así en la gran mayoría de los casos, pero para las raras ocasiones en que no sea posible le ruego, desde ya, me disculpe, y le aseguro que en esas contadas circunstancias se tratará de herramientas informáticas conocidas, sencillas de obtener, con buena calidad y que puede alcanzar por un precio razonablemente reducido (especialmente comparado con el coste de herramientas similares disponibles hoy día en el mercado).

### **¿Cómo se organiza este libro?**

Tras este primer capítulo de introducción, el capítulo 2 le adentrará un poco más en la Ley de la Atracción, abordando su definición y su funcionamiento desde una perspectiva general. Podrá también poner en práctica dos ejercicios, que le aproximarán a los fundamentos que subyacen bajo la Ley de la Atracción, y podrá experimentar por sí mismo sus beneficios.

Después, a través de los siguientes capítulos, aprenderá cómo funciona cada uno de los pasos básicos para aplicar la Ley de la Atracción. Creando una analogía con la televisión, no llegará a conocer la Ley de la Atracción hasta el nivel del transistor (de hecho,

nadie la conoce hasta tal detalle), pero sí que aprenderá los conceptos básicos que se esconden tras ella. Siguiendo con tal analogía, esto sería equivalente a explicarle que, en la televisión, las imágenes se retransmiten a través del espacio y el tiempo en forma de ondas electromagnéticas o, lo que es lo mismo, energía.

Tras describir los pasos básicos, descubrirá lo que llamaremos «resistencia»: se trata de obstáculos que nuestra propia mente crea y que se oponen a la Ley de la Atracción. En otras palabras, a menudo nosotros mismos nos oponemos a que la Ley de la Atracción haga su trabajo correctamente, y perdemos la oportunidad de materializar nuestros deseos. Le explicaré diferentes consideraciones a tener en cuenta para eliminar la resistencia y, de esta manera, maximizar la efectividad de la Ley de la Atracción. Usted acabará desarrollando la total certeza de que el Universo nos entrega todos nuestros deseos siempre por el camino más rápido, y permitirá que así sea, sin oponer resistencia alguna entre usted y sus deseos.

Tras este comentario, el libro emprende una andadura a través de diversas técnicas que le ayudarán a potenciar la Ley de la Atracción hasta su máxima efectividad. Comenzará por conocer una técnica simple en concepto, pero a su vez difícil de aplicar, y que por ende requiere práctica: se trata de la meditación (que, a su vez, proporciona otros beneficios para su salud y su felicidad en general). A continuación, haré énfasis en dos sentimientos que generan el máximo potencial de atracción y que son esenciales para mantener un constante flujo de riqueza y abundancia en su vida: la generosidad y la gratitud; sentimientos ambos rodeados de amor. Con todo lo aprendido hasta el momento, y sumando la práctica de la meditación y los consejos prácticos sobre generosidad y gratitud, usted contará con poderosas herramientas que incrementarán su eficacia y efectividad a la hora de aplicar la Ley de la Atracción.

La última parte del libro va aún más lejos: le proporcionará herramientas prácticas para incrementar todavía más su potencial creador. Se adentrará en una serie de técnicas que he ido desarrollando durante años, mediante la utilización de herramientas informáticas, y que han revelado resultados exitosos.

En primer lugar, conocerá algunas herramientas comerciales

disponibles en el mercado que podrán ayudarle a conseguir una eficacia aún mayor en la aplicación de la Ley de la Atracción. En segundo lugar, aprenderá una técnica muy eficaz para diseñar la vida de sus sueños cubriendo todos los aspectos que desea abordar, de una forma gráfica y organizada, mediante lo que se conoce como un mapa mental; esto lo podrá poner en práctica perfectamente utilizando papel y lápiz, aunque también le mostraré algunas herramientas informáticas que le permitirán realizar la misma tarea de forma más cómoda. Y, por último, descubrirá cómo obtener la máxima eficacia en la atracción de sus deseos utilizando su mapa mental como base y aplicando regularmente herramientas tan comunes como Microsoft PowerPoint y Excel.

Además de las herramientas mencionadas, a través de los diferentes capítulos irá encontrando diversos ejercicios que le permitirán poner en práctica lo aprendido y enseñarle diferentes técnicas.

Le invito a aplicar en su vida las técnicas y herramientas que conocerá en este libro; le garantizo que se asombrará de la rapidez con la que aparecerán cambios positivos en su vida, y sus deseos comenzarán a manifestarse. Requiere acción, paciencia y entusiasmo por su parte, y sobre todo mucha fe, pero como resultado se convertirá en un auténtico imán que atrae a su vida todo lo que desea utilizando sus pensamientos.