



BORJA VILASECA
INSTITUTE

CÓMO REPROGRAMAR LA MENTE

Afirmaciones positivas
para transformar el subconsciente

“

Cuida tus pensamientos porque se convertirán en tus palabras.

Cuida tus palabras porque se convertirán en tus actos.

Cuida tus actos porque se convertirán en tus hábitos.

Y cuida tus hábitos porque se convertirán en tu destino.

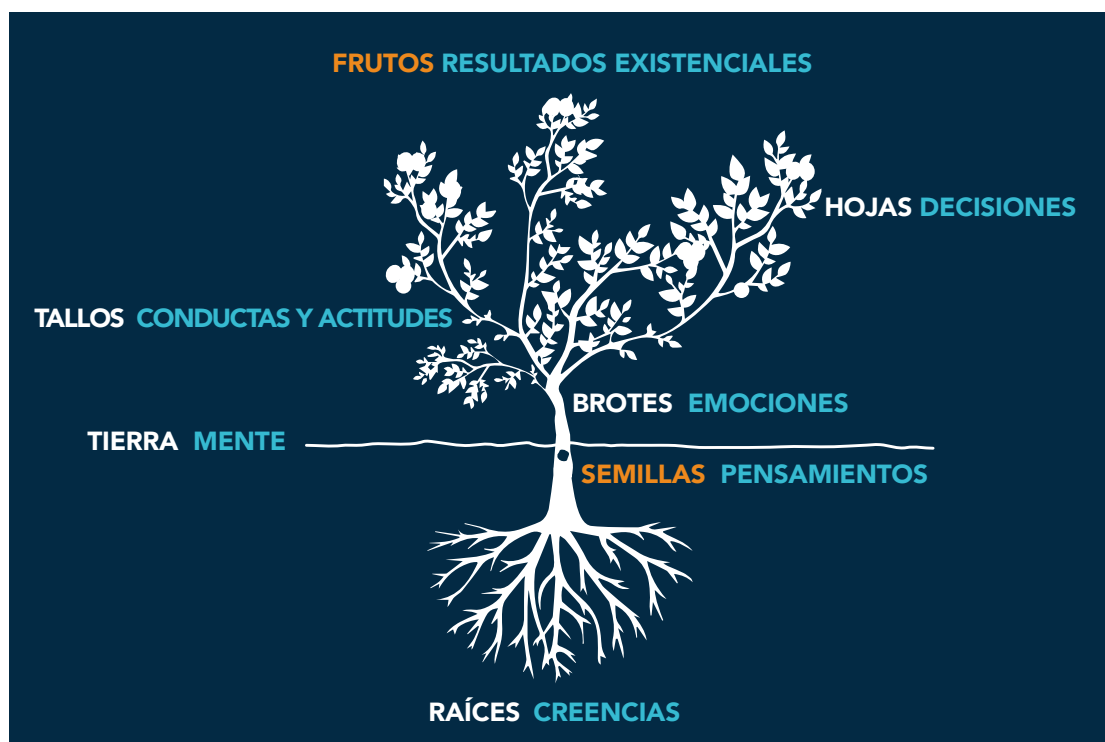
”

- MAHATMA GANDHI

Todas las personas que llevamos tiempo comprometidas con nuestro autoconocimiento y desarrollo espiritual tarde o temprano llegamos a una misma conclusión: la importancia de conocer y comprender el funcionamiento de la mente. De ahí que sea fundamental que dediquemos tiempo a observarla con atención.

Nuestra mente cuenta con una parte consciente (aquello de lo que nos damos cuenta) y otra inconsciente, también llamada "subconsciente". Aquí es donde reside todo aquello de lo que no nos damos cuenta. Es decir, el conjunto de creencias y pensamientos inconscientes que tanto condicionan nuestra forma de ver y de actuar en el mundo. Y dado que en general vivimos con el piloto automático puesto, casi por inercia, la calidad de nuestro subconsciente determina la calidad de nuestra vida.

De forma metafórica, nuestra mente es "tierra fértil" y los pensamientos son "semillas". Cuando nos repetimos con frecuencia ciertos pensamientos terminan germinando en forma de creencias o "raíces". A partir de ahí surgen unas determinadas emociones, que vienen a ser los "brotes" desde los cuales van floreciendo unas determinadas actitudes, conductas y decisiones en forma de "tallos" y "hojas". Con el tiempo, éstas se convierten en hábitos, los cuales determinan los resultados existenciales que cosechamos. Es decir, los "frutos".



Esta es la razón por la que sabios y místicos de todos los tiempos –cada uno a su manera–, han venido afirmando que en función del tipo de semillas que sembramos en la mente (nuestra realidad interna) cosechamos unos determinados frutos en nuestra realidad externa. O dicho de otra manera: para saber si nuestras creencias y pensamientos están teñidas de ignorancia o sabiduría solamente hemos de echar un vistazo a los resultados que estamos cosechando en nuestra vida.

¿DE DÓNDE VIENEN NUESTROS PENSAMIENTOS SUBCONSCIENTES?

Con respecto a la creación de nuestro sistema de creencias y, por ende, de nuestra identidad, los seres humanos atravesamos tres etapas, tal y como describe el sabio Gerardo Schmedling. La primera se conoce como el estadio de "inocencia", la cual significa "ausencia de información". Todos nosotros nacemos como un casete en blanco, en la cual los adultos van grabando e impregnando su sistema de creencias.

Nuestra forma de pensar no es nuestra. No en vano, durante nuestra infancia nos creemos indiscriminadamente todos los mensajes procedentes de la sociedad en general y de nuestros padres en particular. Nos lo creemos porque somos inocentes: no tenemos ninguna referencia con la que comparar o cuestionar de forma escéptica la información que nos llega del exterior.

Por medio de estas creencias de segunda mano vamos creando nuestra personalidad. Es decir, nuestro falso concepto de identidad: el ego. Al ser niños indefensos, no podemos protegernos de la poderosa influencia que ejercen los demás en nosotros. Por medio de las neuronas espejo, desde muy pequeños empezamos a absorber e imitar la forma de pensar y comportarse de los adultos que nos rodean. Y dado que carecemos de criterio, sentido común y pensamiento crítico, en ningún momento nos preguntamos si eso que absorbemos es realmente lo que nos conviene absorber.

La segunda etapa en el proceso de construcción de nuestra identidad se denomina "ignorancia", la cual significa "información falsa" y suele comenzar durante la pubertad. Una vez ya se ha conformado nuestro sistema de creencias, empezamos a pensar y a comportarnos en base a la programación con la que hemos sido adoctrinados. Y dado que este condicionamiento está compuesto por creencias limitantes y erróneas, nos sentimos profundamente inseguros, acomplejados y confundidos, lo que ocasiona nuestra primera gran crisis existencial.

Al repetirnos una y otra vez determinados mensajes e ideas escuchados en nuestra infancia sobre lo que hemos de ser, hacer y tener para ser aceptados como individuos normales por la sociedad, finalmente terminamos convirtiéndonos en eso que creemos ser. Y lo cierto es que muchos nos quedamos anclados en esta fase de ignorancia el resto de nuestra vida, la cual se caracteriza por el egocentrismo, la reactividad, el conflicto, el sufrimiento, el victimismo y el afán de culpa. Dado que cambiar de creencias implica remover pilares muy profundos de nuestra psique, algunos no volvemos a modificar la información interiorizada a los 18 años.

Si bien todos pasamos por el estadio de inocencia e ignorancia, la tercera fase es opcional. Se la conoce como "sabiduría", la cual significa "información verdadera". En esencia, consiste en manejar información verificada a través de nuestra experiencia para saber cómo cosechar resultados satisfactorios en las diferentes dimensiones y áreas de nuestra vida de forma consciente y voluntaria.

Esta etapa comienza el día que nos comprometemos con mirarnos en el espejo y realizar dos grandes aprendizajes: en primer lugar, cuestionar las creencias con las que de pequeños fuimos educados. Y en segundo lugar, reprogramar nuestra mente con información de sabiduría. Solamente así podemos "limpiar" nuestro subconsciente, tan lleno de creencias falsas, erróneas y limitantes. Así es como iniciamos el apasionante viaje de ir más allá del ego para reconectar con nuestra verdadera esencia.

PASO 1

Gozar de más energía vital



El primer paso para reprogramar nuestro subconsciente consiste en gozar de más energía vital. Principalmente porque cuanto más energía acumulamos, mayor es nuestro nivel de consciencia y mayor es nuestro grado de comprensión y sabiduría. En este sentido hemos de procurar, en la medida de lo posible, reducir nuestra actividad diaria para dedicar más tiempo al descanso y el reposo.

Y esto pasa por hacer menos, para ser y estar más. Combatir el sedentarismo con ejercicio físico para así transformar el estrés y la tensión en tranquilidad y relajación. Dejar de vivir tan enchufados a las diferentes pantallas tecnológicas para vivir más conectados con nuestro ser esencial. A su vez, la meditación y la contemplación nos permiten salir del matrix mental del que solemos ser esclavos, aprendiendo a desechar los pensamientos negativos, sustituyéndolos por otros mucho más positivos.

Para aumentar nuestra energía vital y poder así subir nuestra frecuencia vibratoria, también es fundamental que reduzcamos al máximo el consumo de productos prefabricados y procesados, aumentando la ingesta de alimentos orgánicos y ecológicos. Y que dejemos de beber tantas bebidas gaseosas y alcohólicas, sustituyéndolas simplemente por agua o infusiones. También nos conviene pasar menos tiempo en el asfalto y el hormigón de las ciudades, tan marcadas por la contaminación y la polución. Y a poder ser ir con más frecuencia a conectarnos con la naturaleza para respirar aire puro y cargar las pilas.

PASO 2

Observar la mente



El segundo paso para reprogramar nuestro subconsciente consiste en observar la mente para dejar de auto-sugestionarnos negativamente. Y es que por medio del "efecto psico-somático", cuando nos creemos lo que pensamos se convierte en lo que sentimos. Este fenómeno es también conocido como "efecto placebo", el cual pone de manifiesto el enorme poder que tiene la mente sobre el cuerpo.

Por ejemplo, si nos creemos el pensamiento "nadie me quiere" crearemos la emoción correspondiente: la tristeza, lo cual minará nuestra autoestima y nos hará sentirnos mucho más dependientes emocionalmente. Si por el contrario nos creemos el pensamiento "me amo a mí mismo" no sólo estaremos sanando nuestra autoestima, sino que además nos sentiremos mucho más alegres e independientes.

El quid de la cuestión es que se estima que el 90% de los pensamientos que deambulan por nuestra mente se originan de forma automática e inconsciente. Proceden de la frecuencia vibratoria (Ignorancia FM o Sabiduría FM) a la que está conectada nuestra mente. De ahí que sea fundamental cultivar la auto-observación para poder cuestionar y modificar todos aquellos pensamientos que nos alejan de la felicidad, la paz y el amor.

En última instancia, conquistar nuestro diálogo interno (lo que sucede en nuestra mente) depende solamente de nosotros. Para lograrlo, es condición sine qua non vivir despiertos y de forma consciente, lo cual nos lleva de vuelta al paso 1: gozar de más energía vital. Recordemos que cuanto mayor es nuestra energía vital, mayor es nuestra capacidad de cultivar la atención plena, estando atentos a lo que pasa por nuestra mente. Y es que cuanto más la comprendamos, mejor será el uso que haremos de ella de forma consciente, sabia y voluntaria.

PASO 3

Domesticar la mente



El tercer paso para reprogramar nuestro subconsciente consiste en aprender a domesticar la mente. Una vez gozamos de más energía vital y hemos cultivado el hábito de observar nuestra mente mientras vivimos, es esencial que nos comprometamos con domar nuestros pensamientos.

Según el sabio Gerardo Schmedling, existen cuatro formas en las que podemos utilizar el pensamiento:

— **Pensamiento negativo:** *“La mayoría de personas son inútiles y mediocres”.*

Este tipo de pensamientos negativos hieren nuestra mente con perturbaciones de todo tipo y desgastan por completo nuestra energía vital. Se les llaman “ladrones interiores” porque roban nuestra paz interior. Frente a ellos, hemos de actuar como guardianes protectores, sacándolos de nuestra mente antes de que nos los creamos y creemos la emoción correspondiente.

Es aquí donde puede sernos de utilidad el “¡Cheeeeeeeeeeeeeee!”. Se trata de un sonido que podemos exclamar en nuestro fuero interno –sin que nadie se entere– para así detener la corriente de pensamiento negativo, automático e inconsciente cada vez que venga a visitarnos. Para que funcione hay que pronunciarlo durante al menos 15 segundos, tiempo más que suficiente para que dicho pensamiento desaparezca sin dejar ningún tipo de secuela emocional.

En este sentido y a modo de entrenamiento mental, podemos comprometernos con practicar el “ayuno mental”. Es decir, no creernos ningún pensamiento negativo durante 40 días. En esencia, el reto que nos propone la sabiduría consiste en liberarnos de nuestras tres principales adicciones: el vicio del pensamiento (pensar en cualquier cosa que nos quite paz); el vicio de la palabra (hablar mal de cualquier persona o circunstancia) y el vicio de la acción (luchar o agredir a cualquier persona o intoxicar nuestro cuerpo).

Para poder ir más allá de la tiranía y la esclavitud mental a la que nos somete el pensamiento negativo, Schmedling propone practicar “la alquimia del pensamiento”. Y este arte consiste en elegir nuestros pensamientos de manera voluntaria, dirigirlos hacia lugares positivos y sostenerlos con el paso del tiempo. No en vano, para insertar nueva información en nuestra mente hemos de repetirla miles de veces. Es aquí donde entran en juego las otras tres formas en las que podemos utilizar el pensamiento:

+ Pensamiento positivo: *“¡Cada día hay más personas despiertas!”.*

Este tipo de pensamientos positivos sanan nuestra mente y reponen nuestra energía vital. Pensar en positivo es el parche que podemos utilizar para –por lo menos– no pensar en negativo. Puesto que todos los pensamientos son ilusorios, mejor pensar en aquellos que nos hagan sentir bien.

○ Pensamiento neutro: *“Estoy aquí y ahora disfrutando de este momento”.*

Este tipo de pensamientos neutros nos permiten estar aquí y ahora, conectados con el instante presente. A su vez, suelen llevarnos a ser conscientes del proceso de nuestra respiración. Sirven para calmar nuestra mente y estar más en contacto con nuestro cuerpo, arraigándonos a lo verdaderamente real que está aconteciendo.

> Pensamiento de sabiduría: *“Todo el mundo lo hace lo mejor que sabe”.*

Este tipo de pensamientos de sabiduría nos permiten comprender el propósito pedagógico que hay detrás de cualquier suceso que acontece en nuestra vida. Requieren de mucha energía vital, de mucha consciencia y de mucha comprensión. Pensar con sabiduría nos lleva a trascender poco a poco el sistema de creencias que hay detrás del ego. Y en la medida en la que sube nuestra frecuencia vibratoria, también aumenta nuestra capacidad de entender el funcionamiento de los principios y leyes que rigen todo lo que existe en el Universo. Es entonces cuando podemos aceptarnos a nosotros mismos, a los demás y a la vida tal como es, dejando de luchar contra lo que sucede y, por ende, de sufrir.

PASO 4

Utilizar las afirmaciones positivas



El cuarto paso para reprogramar nuestro subconsciente consiste en utilizar las afirmaciones positivas. Se trata de repetirnos en nuestro fuero interno una serie de mensajes de sabiduría o “mantras” que nos permitan sustituir nuestro actual sistema de creencias –tan lleno de ignorancia– por otro compuesto por verdades verificadas a través de nuestra propia experiencia.

Por ejemplo, ahora mismo en general creemos que nuestra felicidad depende de la satisfacción de nuestros deseos. Principalmente porque estamos tiranizados por la creencia limitante de que “la felicidad está afuera” de nosotros. De ahí que la busquemos equivocadamente en la pareja, en los hijos, en el trabajo, en el consumo, en el entretenimiento, en el poder, en el éxito, etc... La verdad es que “la felicidad está adentro” y surge cuando reconectamos con nuestro ser esencial.

En este sentido, para reprogramar nuestra mente y limpiar nuestro subconsciente podríamos emplear la afirmación “soy feliz por mí mismo”, “la felicidad solo depende de mí” o “me siento completo y feliz”. Y dado que la ignorancia y la inconsciencia nos llevan décadas de ventaja, para que esta verdad se instale en nuestro archivo mental, es fundamental repetirla miles de veces. De ahí la importancia de comprometernos con nosotros mismos, dedicando un rato cada día a nuestro proceso de reprogramación mental.

A la hora de crear y poner en práctica las afirmaciones positivas, es fundamental seguir

los siguientes siete pasos:

- 1** PONERLE INTENCIÓN PERO SOLTAR Y DESAPEGARSE DE CUALQUIER RESULTADO.
- 2** FORMULARLAS EN TIEMPO PRESENTE Y EN PRIMERA PERSONA.
"Me siento en paz conmigo mismo".
- 3** ELEGIR PALABRAS CONCRETAS Y CLARAS PARA CONSTRUIR FRASES POSITIVAS Y SENCILLAS.
"Gozo de mucha energía y vitalidad".
- 4** EXPRESAR LO QUE DESEAMOS Y ANHELAMOS COMO SI YA FUERA REAL.
"Me siento realizado profesionalmente".
- 5** VISUALIZAR CLARAMENTE AQUELLO EN LO QUE SE ESTÁ PENSANDO.
"Comparto mi vida con una pareja amorosa"
- 6** CREER EN LO QUE AFIRMAMOS PARA SENTIR LA EMOCIÓN CORRESPONDIENTE.
- 7** REPETIRLAS CON FRECUENCIA.

Con el tiempo y la práctica, poco a poco iremos modificando nuestro sistema de creencias y, por ende, nuestra forma de pensar. A su vez, iremos sintiendo otro tipo de emociones, las cuales nos llevarán a adoptar nuevas actitudes, conductas y decisiones. Así es como acabaremos atrayendo y siendo correspondiente con personas y situaciones que estén en sintonía y vibren con nuestra nueva frecuencia energética. Al cambiar las semillas sembradas en nuestra realidad mental, cambiarán los frutos cosechados en nuestra realidad física. Por favor, no te lo creas, nuevamente, atrévete a verificarlo a través de tu propia experiencia.

"Si crees que puedes, ya estás a medio camino."

- THEODORE ROOSEVELT



BORJA VILASECA
INSTITUTE

En el caso de que te haya gustado esta guía, te animo a que escuches las **Afirmaciones positivas para cada eneatispo**:

Audiotrainings eneagrámicos

Cada audiotraining dura 10 minutos y está compuesto por 30 mensajes de sabiduría relacionados con la esencia de cada eneatispo. Al escuchar, sentir y repetir estas afirmaciones positivas poco a poco vas a transformar tu subconsciente, el cual está lleno de creencias limitantes con las que sueles autoboicotearte de forma inconsciente.

¡Buen viaje!

Borja Vilaseca

Más información
www.borjavilaseca.com

