



Cómo Lograr Tus Sueños

Luis Juárez Crowe

INTRODUCCIÓN

Todo lo que la mente pueda concebir, es posible... si se siguen los pasos necesarios para ello.

Pero, ¿cuáles son esos pasos?

En los últimos años, libros como "El Secreto" han causado gran furor entre el público porque muestran los "pasos" a seguir para lograr los propios sueños. ¿Pero por qué no todo el que ha leído el libro o visto la película, se ha hecho rico o realizado todos y cada uno de sus sueños? ¿Acaso hay algún otro secreto no revelado?

También en el fabuloso bestseller "*Piense y Hágase Rico*", se habla de un "secreto" para lograr la riqueza y realizar los sueños, y uno tiene que "encontrarlo" entre las páginas del libro... bueno, la mitad del "secreto", porque la primera mitad se la dicen al comienzo de la lectura.

De entre todos los libros que he leído de superación personal, cómo hacerse rico o lograr tus metas, etc., he encontrado algunos muy buenos y otros no tanto, pero casi todos dan muchos rodeos en lugar de ir al grano, es por eso que he decidido resumir todo el proceso lo más posible pero sin perder efectividad.

En este programa vamos a ver paso a paso el proceso para lograr todos tus objetivos con tan solo 3 pasos, pero eso no quiere decir que serán "tres sencillos pasos". Hay un dicho que reza: "**Si las cosas que valen la pena se hicieran fácilmente, cualquiera las haría**", y si lograr todos tus sueños fuera algo sencillo, no habría ninguna necesidad de escribir un libro de "Cómo hacerlo"; todo el mundo viviría en la abundancia y con todos y cada uno de sus sueños realizados. Pero también creo que viviríamos en el total aburrimiento, porque si no necesitáramos de ningún esfuerzo para realizar nuestros sueños o metas, ¿qué sentido tendría la vida?

Son muchas las metas y sueños que puedes tener y todos los puedes cumplir si piensas y actúas de una manera determinada. Todos los hombres y mujeres de éxito que han logrado sus más grandes sueños, han seguido estos pasos, han pensado y actuado de determinada manera, ya sea consciente o inconscientemente. Si tu piensas y actúas de esa "determinada" manera, también lograrás todos tus sueños por muy "imposibles" que puedan parecerte.

Estos 3 pasos funcionan, pero se necesita que pongas de tu parte para que lo hagan. **Tu mente puede materializar cualquier sueño que quieras lograr**, porque el secreto está precisamente ahí, **en tu mente**, pero para recibir algo es necesario **DAR** a cambio. Ya sea dinero, tiempo, esfuerzo, etc.

DAR ANTES DE RECIBIR

Primeramente es necesario que sepas que nada en esta vida es gratis. Siempre hay algo que dar, tarde o temprano, a cambio de lo que recibimos. Tú no te sientas frente a la chimenea y le dices: "dame calor y a cambio yo te daré leña", y te quedas sentado esperando a que te dé calor con los troncos en la mano. La chimenea no te dará calor hasta que no le des la leña, y lo sabes, ¿no es cierto? Pues así es como funciona la vida también.

Para poder recibir de la Gran Conciencia Universal la materialización de tus sueños, es necesario que aprendas a dar. Da tu tiempo, tu dinero, tu amor. Date todo entero. Dando pones en circulación la energía universal y tarde o temprano todo lo que des volverá a ti de forma multiplicada. ¿Por qué? Honestamente no lo sé. Sólo sé que funciona de esa manera y para serte sincero, no me interesa averiguar por qué funciona o cómo funciona, lo que me interesa es **SABER QUE FUNCIONA**.

Todo el mundo usa la electricidad, pero muy pocos pueden explicar cómo o por qué funciona. Te sientas frente al televisor, tomas el control, aprietas el botón de encendido y comienzas a disfrutar de la programación, ¿pero te interesa realmente saber cómo funciona? Tal vez, si te interesa la electrónica. Pero el hecho de no saber por qué o cómo funciona no impide que tú puedas disfrutar del invento de la televisión o de el de la electricidad... o ambos.

Por lo tanto, lo más importante por el momento es saber que el **DAR**, pone en movimiento una energía que tarde o temprano volverá a ti de manera multiplicada y con el equivalente a lo que tú diste. Es decir, que si das amor, recibirás amor multiplicado, si das odio, igualmente lo recibirás multiplicado.

Si quieres hacer realidad tus sueños tienes que dar. Dar tiempo, esfuerzo, imaginación, disciplina, etc. Tienes que comprometerte contigo mismo y entregarte por completo a esos sueños.

Para poder seguir con este programa y poder lograr todas tus metas, es necesario que respondas honestamente a una pregunta. Si tu respuesta no es afirmativa, entonces debes abandonar el programa y no perder tu tiempo en algo que no va a ser de ninguna utilidad para ti.

Para seguir este programa y obtener de él todos los beneficios que te ofrece, debes primero comprometerte contigo mismo y hacer un pacto en el cual no puede haber marcha atrás. Una vez que te has comprometido, debes seguir adelante y no detenerte hasta lograr todos y cada uno de tus sueños; de lo contrario, solamente habrás tirado tu dinero y desperdiciado tu tiempo.

La pregunta es la siguiente:

¿Estás dispuesto(a) a comprometerte contigo mismo(a), a seguir uno a uno los pasos descritos en este programa y a realizar a conciencia cada uno de los ejercicios, a hacer de tu propósito (sea cual sea) lo más importante en tu vida?

Si tu respuesta a esta pregunta es Sí, bienvenido a la re-creación de tu nuevo Ser.

LA ABUNDANCIA

Ante todo es necesario que sepas y comprendas que en el universo hay abundancia de todo y tu derecho de nacimiento es ser partícipe de toda esa abundancia.

Si fuiste educado, ya sea por tus padres, la sociedad o por tu religión con la idea de que "los ricos" son los malos y los pobres los buenos, o que el dinero te cambia de forma negativa, o probablemente que desear mucho es "pecado" y debes de conformarte con lo que "Dios" te dé y ser humilde, déjame decirte que tienes que borrar toda esa información de tu mente y "re-programar" tu cerebro con nueva información.

Dios quiere que tú seas rico, por eso creó la abundancia, quiere que tengas todo lo que desees y necesites para tu felicidad y la de los demás.

Si tu misión es ayudar a los hambrientos, necesitas dinero para poder darles comida. Ya sea que quieras ayudar a tu familia, a tus amigos o a la humanidad entera, la riqueza será obviamente de enorme utilidad para lograr tu objetivo.

No tiene nada de malo desear las grandes cosas que nos brinda el universo, como riqueza, amor, placer, etc. Nada de esto es malo ni puede llegar a serlo mientras mantengas en armonía tu ser. Lo malo no es el dinero, lo malo es la actitud que tengas respecto al dinero. Lo malo es cuando quieres el dinero para acumularlo y no hacerlo circular (avaricia), lo malo es cuando quieres ser amado pero no estás dispuesto a amar (egoísmo), cuando solamente tú quieres tener, pero no quieres que nadie más tenga (envidia). Pero te repito, eso es cuestión de actitud y no tiene nada que ver con el tomar la parte que desees del enorme pastel que nos brinda el universo y que es la abundancia.

Acepta con el corazón abierto toda la abundancia que te ofrece el universo, ya que es tu derecho de nacimiento.

Borra de tu mente cualquier pensamiento negativo. Esto es muy importante. **Tus pensamientos crean tu realidad**, ya que eres lo que pienses la mayor parte del tiempo. Siempre ten en cuenta que tarde o temprano, terminarás convirtiéndote en aquello que pienses. Por lo tanto es muy importante que llenes tu mente con pensamientos positivos, de amor, de dicha. Al principio podría parecerse complicado si ya estás saturado de pensamientos negativos, pero con un poco de práctica, es posible. Cuando te des cuenta que un pensamiento de energía negativa está invadiendo tu mente, cámbialo de inmediato. Tal vez necesites hacer un gran esfuerzo al principio, pero con la práctica

conciente terminará por convertirse en un hábito y ya no tendrás la necesidad de estar pendiente de tus pensamientos todo el tiempo.

Recuerda que tarde o temprano, terminarás convirtiéndote en aquello que pienses.

¿Estás listo(a) para dar el primer paso hacia la realización de tus sueños?

PASO 1: TU SUEÑO

Para poder lograr todo lo que desees, para poder cumplir todos tus sueños, es necesario que des el primer paso y que tengas un objetivo en mente, es decir, que sepas exactamente qué es lo que quieres.

Tú puedes tener toda la disciplina del mundo, toda la pasión en tu corazón, necesarias para llegar a tu meta, a tu destino, pero si no sabes cuál es tu meta, si no sabes a dónde te diriges, de nada te van a servir. Tú no te subes a tu auto lleno de emoción sabiendo que vas a algún lado, pero no sabes a dónde. A menos que digas: "Voy a subirme al auto y voy a manejar sin un rumbo fijo, a ver a dónde llego", pero ésa ya en sí, una meta fija: la aventura.

Si estás en México y vas a Canadá, tienes una meta, un destino fijo y tienes un mapa que te ayudará a llegar a tu destino. Tomas los caminos que te llevarán hacia esa meta, pero no te diriges al lado contrario ni vas hacia el sur cuando tu meta es ir hacia el norte.

Todos los grandes hombres que han logrado sus sueños y han dejado sus nombres impresos en las páginas de la historia, han sabido exactamente qué era lo que querían lograr. Apuntaban hacia una dirección fija y dirigían todos sus esfuerzos hacia esa dirección.

Por lo tanto es muy importante que sepas cuál es el sueño que quieres realizar. Sin eso, sólo serás una veleta que no lleva ningún rumbo fijo.

TU MENTE

Hay una fuerza en el Universo que impregna todas las cosas y de la cual, todas las cosas están hechas. Nuestra mente humana está gobernada por los mismos principios que gobiernan la gran Mente Universal. Todas las cosas se crean dos veces, la primera es en la mente, en el mundo sin forma, como un pensamiento; y la segunda en el mundo físico, en el mundo de la forma.

La Gran Mente Universal, Conciencia, Dios o como quieras llamarle, ha creado todo el universo de la misma forma en que tú has creado todo tu "micro-universo". Cada cosa,

relación, situación económica, etc., las has creado tú con tus pensamientos y las has atraído a tu vida a través de la ley de la atracción.

Tu mente es como un gran imán que atraerá hacia ti lo que constantemente pienses, te des cuanta de ello o no.

Es necesario que sepas que tu mente piensa en imágenes, no en palabras. Las imágenes que constantemente imprimas en tu mente son lo que atraerás a tu vida a través de la ley de atracción, porque eso es lo que tú estás pidiendo a la Gran Conciencia Universal. Si tú dices: "No quiero ser pobre", tu mente no distingue entre el *sí* o el *no*, solamente distingue la imagen de pobreza que tú imprimes en tu mente y eso es lo que "creará" para ti.

Para demostrarte cómo tu mente piensa en imágenes y no en palabras, quiero pedirte que realices el siguiente ejercicio:

Imagínate un bosque lleno de flores, flores de todos los colores, todo el campo está repleto de bellas flores multicolores. ¿Puedes ver esa hermosa rosa roja a tu lado derecho? ¿Puedes ver aquel clavel frente a ti? Concéntrate muy bien y "ve" en tu mente la enorme cantidad de flores, solamente flores de todos los tamaños y colores. Ahora fijate muy bien, este hermoso campo de flores no tiene nada más que flores, no tiene un solo árbol, ¿entiendes bien? **NO** tiene ni un solo árbol...

¿Qué fue lo que pasó? Cuando te dije que no tenía ni un solo árbol ¿te imaginaste algún árbol por ahí? Es muy importante que comprendas esto, la mente no piensa en palabras, **PIENSA EN IMÁGENES**. Y si tú tienes la imagen en tu mente de que no deseas la pobreza, tu mente no distinguirá entre lo que **quieres o no quieres**, tu mente imprimirá en la conciencia universal la imagen de la pobreza y eso es lo que vendrá a ti a través de la ley de la atracción. Si constantemente piensas que **NO** quieres seguir siendo una persona insegura, ten por seguro que lo seguirás siendo, por la simple y sencilla razón de que tu mente atraerá hacia ti lo que constantemente estés pensando, ya sea que lo desees o no.

Por eso es tan importante lo que se dijo anteriormente en la parte de la abundancia, acerca de que llenaras tu mente con pensamientos positivos.

Recuerda esto: "**Te conviertes en aquello que piensas constantemente**". Grábatelo en la mente, escríbelo en un papel y pégalo donde puedas verlo.

"Te conviertes en aquello que piensas constantemente".

Si piensas que eres una persona segura de sí misma, que estás llena de amor y que irradian amor hacia los demás, eso es lo que tu mente construirá para ti en el mundo físico.

Lo primero que tendrás que hacer para poder lograr todos tus sueños es formarte una imagen clara de lo que quieres ser o lograr en tu vida de ahora en adelante.

No pierdas ningún detalle, mientras más detalladamente te lo imagines, mejor.

EJERCICIO 1.

Vamos a hacer un ejercicio que te ayudará a encontrar tu propósito, porque aunque no lo creas, el 98% de la gente no sabe exactamente lo que quiere, no sabe cuál es su sueño.

Si un genio se le apareciera a 100 personas y les dijera: "Pide un deseo", aproximadamente sólo dos personas serían capaces de contestar rápido y seguro; las otras 98 no sabrían qué pedir, no sabrían decidirse por un deseo, por un sueño, por el sueño más profundo en su corazón. La mayoría pediría cosas como: "quiero ser feliz", pero si les preguntaras: "¿Qué te haría feliz?", no sabrían qué responder.

Si crees que eres del 2% de las personas, ¡te felicito! No es necesario que hagas este ejercicio y puedes pasar al segundo, aunque no te hará ninguno daño hacerlo. Pero eso ya es decisión tuya.

Para hacer este ejercicio de visualización, tómate media hora para ti, siéntate o recuéstate cómodamente en un lugar donde nadie te moleste y piensa, **con todo detalle**, qué es lo que te gustaría lograr. **¿Cómo es exactamente la persona en la que te quieres convertir?** Probablemente no lograrás saberlo el primer día, tal vez necesites una semana o un mes, o quizás ya lo sepas ahora mismo, pero es muy importante que lo sepas y que tengas una imagen clara y concisa de lo que quieres. Sin eso no podemos seguir adelante en este programa. Tienes que completar este primer paso antes de continuar. Solamente siéntate y siente, no pienses, sólo siente desde el centro de tu corazón qué es lo que quieres conseguir, cuál es tu sueño.

Respira profundamente, llenando primeramente la parte baja del abdomen, luego la parte alta del abdomen y finalmente los pulmones. Mantente respirando así durante todo el ejercicio y concéntrate en la respiración. Eso hará que te relajes y comiences a hacer contacto con tu Yo interno, donde podrás encontrar tu propósito o la meta que deseas

conseguir. (Puedes adquirir el "[Programa de Meditación para Armonizar los 7 Chakras](#)", que podría serte de gran utilidad para hacer contacto con tu Yo interno).

Tómate el tiempo necesario para saber exactamente qué es lo que quieres lograr. Si no lo sabes todavía, has el ejercicio que te acabo de describir todos los días durante media hora, no continúes con el programa hasta que sepas exactamente qué es lo que quieres, cuál es tu sueño.

Puede ser cualquier cosa, desde una bicicleta, una novia, un novio, matrimonio, una carrera o ser la próxima Miss Universo o el próximo Mr. Olimpia, o tal vez un millón de dólares. Lo importante es que sepas exactamente lo que quieres conseguir.

Puedes pensar: "No necesito sentarme a meditar media hora para saber que quiero una bicicleta o un millón de dólares" y tienes razón, cuando ya sabes lo que quieres no es necesario que hagas este ejercicio, pero créeme, muchísima gente no sabe lo que **REALMENTE QUIERE**. Una cosa es saber que quieres algo, pero otra muy distinta es quererlo hasta el grado de convertirlo en una obsesión, hasta el grado de estar dispuesto o dispuesta a hacer lo que sea necesario por conseguirlo. Por lo tanto, déjame cambiar la pregunta: **¿Cual es tu obsesión, el deseo por el cual estás dispuesto a hacer todo lo que sea necesario por conseguirlo?**

Una vez que sepas exactamente qué es lo que quieres, cuál es tu sueño, toma un papel y un bolígrafo y escríbelo. Este paso es muy importante, no lo hagas a un lado, escríbelo con todo detalle. No pongas solamente "quiero tener mucho dinero". ¡No! ¿Cuánto dinero quieres exactamente? ¿Cuándo lo quieres? ¿Cómo es exactamente el tipo de persona en la que te quieres convertir? ¿Segura de sí misma? ¿Más esbelta? ¿Más sexy o sensual? Para eso es precisamente el ejercicio de visualización; tienes que visualizar cada detalle de lo que quieres. ¿Cómo mira la persona que quieres ser? ¿Cómo se mueve? ¿O lo que quieres es una casa? ¿Cómo es la casa? ¿Cuántas habitaciones tiene? ¿De qué color es la puerta de entrada? ¿Tiene alberca? ¿Aire acondicionado? No olvides cada detalle de tu casa, auto, personalidad o lo que sea que quieras conseguir. Si es dinero lo que quieres, es necesario que sepas exactamente cuánto y cuándo lo quieres. **Tienes que crearlo primero en tu mente para poder crearlo en tu mundo físico.** No hay ninguna otra forma de creación, nadie ha creado nada en el mundo material que no haya sido creado primero en la mente.

Así es que una vez que tengas la imagen exacta en tu mente, escríbela en un papel. Esto es con el fin de afirmar tu imagen mental y para que tengas la oportunidad de revisarla o actualizarla en caso necesario. Te repito, **no hagas a un lado este paso de**

escribir tu sueño en un papel, es tan importante como conectar tu televisor a la corriente eléctrica o ponerle baterías para poder ver tu programa favorito.

No importa cuánto tiempo tardes en realizar este indispensable paso para tu futuro, tómate el tiempo que sea necesario en este ejercicio, escribe y re-escribe y vuelve a escribir hasta que tengas absoluta certeza de que sabes lo que quieres y lo tengas perfectamente impregnado en tu mente y en el papel.

Cuando tienes una idea clara en tu mente de tu objetivo, la misma mente buscará los medios para "crearlo" en el mundo físico, para hacerlo realidad.

Es necesario tener también un plan definido para lograr el objetivo, pero por el momento no te preocupes de ello. Por ahora basta con saber exactamente qué es lo que quieres lograr. Después nos encargaremos del plan. Ahora pasemos al segundo paso para lograr tus sueños: **LA FE**

PASO 2: FE

Ahora que ya has completado el primer paso y ya sabes lo que quieres conseguir, vayamos al segundo paso: **La FE**.

No solamente debes creer que vas a lograr tu sueño, es necesario que **sepas** que lo vas a conseguir.

Se dice que la fe mueve montañas y es muy cierto.

"Si tuvieras fe como un grano de mostaza, dirás a ese monte: Pásate de aquí a allá... y se pasará. Y nada será imposible"

Mateo 17:20

No permitas que entre a tu mente ni siquiera la más mínima partícula de duda respecto a tu sueño. Si tienes fe en que lo lograrás, ten por seguro que lo harás. La fe es el motor que pone en marcha a la gran Conciencia Universal para materializar tu deseo.

Para reforzar tu fe es necesario que te olvides de la palabra "NO" al pensar en lo que quieres conseguir. Es decir, si lo que quieres es estar más esbelta, no digas: "No quiero estar gorda", di: "**Soy** una mujer esbelta". Fíjate muy bien que no dije: "Quiero ser una mujer esbelta" sino, "**SOY**". Es muy importante que hagas tus afirmaciones en tiempo presente, como si tu sueño ya fuera una realidad. No importa que no lo sea todavía en forma tangible, desde el momento en que lo estás creando en tu mente, ya le estás dando existencia, ya tienes conseguida la mitad, sólo falta materializarlo. No importa lo que veas en el espejo. Como veremos más adelante, **lo importante es lo que veas en tu mente, no en el espejo.**

Si lo que quieres es dinero (para este momento ya deberías de saber exactamente la cantidad que deseas) no digas: "No quiero ser pobre", sino: "Soy rico y poseedor de "X" cantidad de dinero". **Siempre haz tus afirmaciones en tiempo presente y olvídate del "No"**. Recuerda que tu mente piensa en imágenes y no en palabras y si tu dices: "No quiero seguir siendo pobre", la imagen que crearás en tu mente será precisamente la de la pobreza y eso será lo que tu mente creará en el mundo físico. Si piensas o te dices a ti mismo(a): "soy una persona muy atractiva y sexy", ésa será la imagen que crearás en tu mente y eso será lo que tu mente materializará. No importa que no lo seas todavía, tú ten fe y dale tiempo a tu mente de comunicarse con la Gran Mente Universal y poder crear en

el mundo físico lo que le estás pidiendo, lo que estás "imprimiendo" en ella. Porque si sigues los pasos descritos en este programa, ten por seguro que lo conseguirás. No tengas la menor duda.

Puedes encontrar muchas "pruebas" a tu fe que te pondrá caprichosamente el destino. Precisamente las personas más allegadas a ti podrían ser ese capricho del destino. Tus amigos o familiares podrían decirte que "pongas los pies en la tierra" y te dejes de tonterías, que dejes de soñar y veas la realidad, que madures, etc. O lo que es peor, tú mismo podrías decirte que todo es una tontería y que lo mejor y más cuerdo es enfrentar la realidad y dejar de soñar en tonterías.

La única y verdadera realidad es la que tú creas. Más adelante te contaré una historia de mi propia experiencia en la cual explico cómo utilicé los pasos descritos en este programa para lograr lo que quería: **VIVIR**. A pesar de que toda la gente estaba en contra del paso que había dado, en ningún momento me permití perder la fe. Y a pesar de que los médicos me habían dado tan sólo 6 meses de vida como máximo, aún sigo aquí, escribiendo esto para ti y recordando como si hubiera sido ayer la sentencia de los médicos, y ya han pasado más de 6 meses... de hecho, casi 15 años.

No importa que no tengas ni un centavo y tu sueño sea poner un negocio. No importa si crees que no tienes el físico para ser un astro del cine, o que no tienes el talento para determinada profesión o actividad, no importa si te diagnosticaron una enfermedad incurable. A Caruso le dijo un "experto" que nunca podría cantar y se convirtió en uno de los más grandes cantantes que ha tenido la ópera. Einstein reprobó matemáticas en su juventud y los maestros pensaban que era "retrasado". A Bruce Lee le dijeron los médicos que nunca más iba a poder caminar a causa de una lesión en la espalda, y eso fue antes de que se convirtiera en el máximo representante de las artes marciales en el mundo. Si tienes fe en que lo lograrás, ten por seguro que esa gran energía que es la Conciencia Universal, se encargará de poner en tu camino los medios necesarios para cumplir tus sueños... ¡Todos tus sueños!

EJERCICIO 2

Ahora que ya sabes exactamente lo que quieres, vas a sentir y creer que ya eres poseedor de ello, que tu sueño ya es una realidad.

Nuevamente dedica 30 minutos de tu tiempo a este ejercicio.

Siéntate cómodamente o recuéstate en donde nadie te moleste, haz 3 respiraciones profundas llenando totalmente el diafragma y los pulmones y comienza a imaginar que ya eres poseedor de lo que estás pidiendo a la Gran Conciencia Universal. Si deseas dinero, vete a ti mismo con ese dinero, siéntelo con tus manos, vélo. ¿Es un auto? Manéjalo, siente la textura del volante, de los asientos, siente la velocidad, el viento en tu rostro. ¿O tal vez una casa? Disfrútala, siéntate en la sala, camina por los pasillos, las habitaciones. En fin, relájate y concéntrate en "vivir" tu sueño. Si lo que quieres es más confianza en ti mismo o poder conquistar a alguien que te parece inalcanzable para ti, vete en tu imaginación con esa persona, habla con ella. Recuerda que son tus pensamientos y que tú y solamente tú decides lo que pasa en ellos. No te preocupes si al principio te sientes ridículo haciendo esto, tú concéntrate, vélo y espera a que tu sueño se haga realidad, porque si haces lo que debes hacer, se hará realidad.

Tal vez pienses que parece demasiado sencillo como para que sea real. "¿Solamente me lo imagino y ya se hace realidad? ¡Sí claro!" Y tienes razón en dudar de la efectividad de este programa al leerlo así tan fácil, pero déjame pedirte que lo intentes. Lo difícil no es escribir o decirte lo que debes hacer, lo difícil es que realmente lo hagas como debe ser. Inténtalo, realiza el ejercicio y realmente "vive" tu sueño, siéntelo. Como dije antes, en un principio podrás sentirte incómodo o ridículo pero no te detengas, continúa haciéndolo hasta que se convierta en un hábito para ti y tu mente realmente crea lo que le estás ordenando.

Recuerda que somos seres de hábitos. Una vez que te acostumbras a hacer algo, sea bueno o malo para ti, se convierte en un hábito y comienzas a hacerlo de forma automática, sin pensarlo o analizarlo.

Utiliza tu imaginación. Está comprobado científicamente que sólo utilizamos una pequeña porción de nuestro gran potencial mental.

Si piensas en alguien que te molesta y comienzas a imaginar que discutes con esa persona, tu cuerpo comienza a reaccionar segregando sustancias químicas que empiezan a circular por tu sangre y podrías terminar completamente furioso aunque la persona con la que te imaginaste discutiendo esté a cientos de kilómetros de ti y la discusión nunca se haya llevado a cabo en realidad.

¿Alguna vez has soñado que tienes relaciones sexuales y aún dormido tienes un orgasmo o eyaculas y tu corazón se acelera como si realmente lo estuvieras viviendo? Pues para tu mente, lo estás viviendo. Tu mente es tan poderosa que provoca que reacciones en el nivel físico con la misma intensidad como lo haces en el imaginario.

Por lo tanto, si tú te concentras en tu sueño con verdadera fe y lo "vives" en tu imaginación, tu mente se conectará con la Gran Conciencia Universal y atraerá hacia ti todas las fuerzas necesarias para lograr tu objetivo.

Cuando tienes un sueño erótico, no piensas que no es verdad ni que todo es producto de tu imaginación, simplemente estás totalmente inmerso en tu sueño con tanta intensidad que realmente lo "vives".

Cuando te imaginas discutiendo con alguien, no piensas que no es real, simplemente te dejas llevar con tanta intensidad que lo "vives". Bien, esa misma intensidad es la que necesitas para imaginar lo que deseas y hacer que se vuelva realidad.

Si tu cuerpo puede segregar determinadas sustancias como resultado de tu pensamiento, también puede materializar tus sueños como resultado de esos mismos pensamientos.

Dedica 30 minutos todos los días para sentarte o recostarte cómodamente e imaginarte viviendo el sueño que hayas elegido.

Pero no sólo te lo imagines. ¡Vívelo! ¡Siéntelo!

PASO 3: ACTÚA

Una vez que sepas lo que quieres y te visualices "viviendo" ese sueño, estarás enviando a la Conciencia Universal las vibraciones necesarias para atraer hacia a ti lo que deseas.

Pero aquí es donde la mayoría de las personas se atorán en la búsqueda de sus sueños, aquí es donde comienzan a perder las esperanzas, la fe y vuelven a caer en la misma actitud derrotista de antes. Aquí es en donde piensan que libros como el secreto, o la ley de atracción, no funcionan.

Si tú quieres ser determinado tipo de persona, no lo vas a lograr en un día; si quieres una casa, dinero o un auto, no basta con que sepas exactamente que eso es lo que quieres, tengas fe en que lo vas a conseguir, te visualices a ti mismo en posesión de ello y te quedes sentado esperando ver cómo se materializan las cosas frente a tus ojos. Eso no es verdad. Es precisamente aquí donde la mayoría de la gente pierde sus esperanzas. Es aquí donde cometen uno de los más espantosos crímenes: **dar la espalda a sus sueños.**

ACTUAR es el paso que va a materializar tu sueño, es el paso que lo va a hacer realidad. Pero son indispensables dos cosas muy importantes: reconocer la oportunidad en el momento en que se presente, y disciplina.

Esto me recuerda un chiste que me contó mi hermana hace muchos años:

Un hombre que viajaba en un barco naufraga y colgado de un trozo de madera logra llegar a una playa donde, de rodillas, le ruega al Señor que lo ayude: "Dios mío, yo siempre he creído en ti, siempre he sabido que eres todopoderoso, es por eso que me atrevo a pedirte que me ayudes y me salves, Señor. Por favor, te lo ruego. Tengo fe en ti y sé que no me fallarás". Unos días después un barco pasa por la isla, lo ven y se acercan: "Vente, súbete, te llevamos" a lo que el hombre contestó: "No gracias, tengo fe en Dios y sé que Él me va a salvar". El barco se va y el hombre vuelve a rogarle a Dios que lo salve: "Señor, tengo fe en ti y sé que tú me salvarás". Un año después, unos hombres en una lancha motorizada llegan por casualidad a la isla y le dicen: "Vamos, vente con nosotros. Te llevamos". A lo que el hombre responde: "No gracias, yo tengo fe en mi Señor y sé que Él me salvará". Pasa el tiempo y el hombre sigue en la isla, por lo que vuelve a rogarle a Dios que lo salve: "Dios mío, tú sabes cuánto te amo y sólo quiero pedirte que me saques de aquí. Sálvame, por favor mi Señor. Te lo ruego". Un tiempo después, un helicóptero pasa por la isla, lo ven, descienden y le dicen: "Súbete, te llevamos" y el hombre vuelve a responder lo mismo: "No gracias, mi Dios me salvará, yo

lo sé. No puede fallarme". Finalmente el hombre muere en la isla y al ir al cielo, va con Dios y le reclama: "Señor, yo dediqué mi vida a ti, siempre traté de vivir una vida de acuerdo a tus enseñanzas, tú dijiste que al que te siguiera nunca lo abandonarías y cuando naufragué, te pedí que me salvaras y nunca lo hiciste. ¿Por qué me abandonaste? A lo cual Dios le respondió: "¿Que te abandoné? ¡Te mandé, un barco, una lancha y un helicóptero y tu no quisiste ninguno!"

¿Cuántas veces no dejamos pasar las oportunidades? ¿Cuántas veces esperamos que Dios o el destino, o lo que sea, nos ayude, pero nosotros no movemos un dedo para ayudarnos a nosotros mismos? Y no lo hacemos por pereza, por falta de disciplina, por comodidad. Es más seguro permanecer donde estamos que arriesgarse a fondo y luchar por los sueños.

Es muy importante reconocer la oportunidad cuando se nos presente. **No la dejes ir, tómala, aprovéchala y actúa.**

Ten paciencia y no permitas que nada ni nadie borre de tu mente ese sueño. Si sabes exactamente lo que quieres conseguir, tienes fe en que lo lograrás y actúas correctamente, no tienes ninguna posibilidad de fallar. Vas a lograr tu sueño. Sé persistente y disciplinado.

Ser disciplinado significa hacer lo que tienes que hacer, aunque no tengas ganas de hacerlo.

Si tienes que pasar un examen en la escuela tienes que estudiar para lograrlo, sabes que puedes hacerlo, pero si en lugar de estudiar te vas a una fiesta, entonces nos damos cuenta de que no hay disciplina, pasar el examen no es realmente tu prioridad y por mucha fe que tengas, si no estudias (acción) no vas a lograr tu meta.

No basta con desear algo. Por mucha fe que tengas, por mucho deseo que tengas de lograrlo, si no "accionas", no lo lograrás. Pero hay algo que es muy cierto, si realmente deseas algo con verdadera pasión, la acción vendrá a ti por sí misma, no te costará ningún trabajo actuar. Si no actúas como deberías para conseguir lo que quieres, si te ves a ti mismo sin la disciplina necesaria para lograrlo, quiere decir entonces, que realmente no lo deseas en verdad y sólo estás tratando de engañarte a ti mismo.

Pero para mantenerte en la "acción" debes hacer uso de la disciplina. Debes mantener tu mente fija en tu propósito, tu fe inquebrantable y tus acciones controladas. Es decir, que tus prioridades tienen que estar en armonía con tu propósito o meta. Como vimos en

el ejemplo anterior, si tu meta es pasar el examen en la escuela y en lugar de estudiar te vas a una fiesta, es obvio que tus prioridades no están en armonía con tu propósito.

Es muy importante tener un plan que te conduzca a tu meta. Una vez que sabes exactamente lo que quieres y llenas tu mente de pensamientos positivos y una fe absoluta, tu mente comenzará a darte un plan a seguir. Sigue ese plan con total perseverancia. No te rindas ni dejes que la adversidad te doblegue.

Apégate a ese plan con disciplina y mantén vivo el deseo de realizar tu sueño. Es cierto que la mayoría de las personas se rinden antes de lograr sus sueños y se conforman con lo que tienen porque es lo más "seguro", porque es mucho más cómodo no arriesgarse en busca de un sueño, pero también es cierto que ese tipo de conformidad no conduce precisamente a la felicidad. La felicidad es un "estado mental" que sólo penetra en la vida de las personas que están dispuestas a arriesgarlo todo por lograr sus sueños, que están dispuestas a hacer del pensamiento positivo un hábito, que saben y están convencidas de que todo lo que la mente pueda crear lo puede crear. La felicidad abraza a todos aquéllos que saben exactamente lo que quieren, que tienen fe en que lo conseguirán sin importar lo que los demás piensen de ellos y que tienen la disciplina necesaria para formar un plan hacia su meta y seguirlo sin dejarse doblegar ni por las circunstancias, ni nada que pueda despertarlos de su sueño. La persona capaz de recibir la felicidad en su interior sabe que todas las personas que han logrado sus más preciadas metas, sus sueños más importantes, han tenido un plan y lo han seguido al pie de la letra. Son gente proactiva que siempre encuentra un camino a seguir en lugar de sentarse a ver, desde las tribunas, el desfile de los triunfadores.

Es posible que en algún momento tengas que modificar tu plan o hacerle pequeños cambios. Está bien, no hay ningún problema mientras continúes en la dirección adecuada.

Si vas de México a Canadá, no va a cambiar ni a perjudicar tu plan el hecho de que te detengas a comer algo, o inclusive que te desvíes un kilómetro para llegar a cargar gasolina a una gasolinera más cercana que la próxima que encontrarías en el camino marcado. Pero sí va a perjudicar tu plan si te desvías hacia otra ruta completamente diferente de la originalmente planeada.

Sin un plan definido no llegarás a donde deseas llegar. Nunca.

Para lograr tus más importantes sueños, es necesario que sigas estos 3 pasos:

- 1. Saber exactamente lo que quieres lograr.**
- 2. Tener fe en que lo conseguirás.**
- 3. Hacer lo que tengas que hacer para materializarlo.**

Voy a ponerte un ejemplo de mi propia experiencia en donde yo mismo puse estos 3 pasos para lograr lo que para muchos (incluso la ciencia) era algo "imposible":

En el año de 1993 mi carrera como actor iba hacia arriba y parecía que todos mis sueños profesionales se harían realidad. Me encontraba en una excelente condición física ejercitándome con pesas 6 días a la semana, acababa de grabar más de 40 capítulos en la telenovela "Más allá del puente", en Televisa México, y en un mes más comenzaría a grabar otra telenovela en la cual me habían prometido ya más de 100 capítulos, acababan de contratarme de "stripper" en dos lugares muy conocidos ("Maskarade" y "Chippendale"), en la ciudad de México, e iba a personificar a Tarzán en teatro.

Pero a consecuencia del exceso de trabajo, las acostadas tarde y las levantadas temprano para ir al gimnasio, bajé 1 o 2 kilos de peso. Nadie lo notaba, excepto mi espejo.

Alguien en el gimnasio me recomendó que me pusiera un anabólico. Un anabólico o esteroide, es una sustancia sintética que sirve para aumentar el nivel de testosterona y se utiliza "ilegalmente" para aumentar el desempeño de deportistas o aumentar la musculatura de los fisicoculturistas. Aunque desde un principio tuve el presentimiento de que no era una buena idea, me puse un ciclo de "Primobolán" (supuestamente el más "inofensivo" de los esteroides). Mi gran error fue no haber hecho contacto con mi interior y haber actuado de acuerdo con ese presentimiento. Poco tiempo después de haberme puesto el ciclo, en lugar de subir, comencé a bajar de peso.

En una semana había bajado 7 kilos, cuando estrenamos la obra de "Tarzán" ya había bajado 15 kilos.

Cuando fui a Televisa por mis libretos de la telenovela, la gente que normalmente me saludaba y se detenía a platicar conmigo, difícilmente me reconocía y cuando lo hacían, sólo me veían con asombro y me preguntaban qué me había pasado. Cuando les decía que estaba enfermo, encontraban cualquier excusa para retirarse y evitar estar cerca de mí. La gente comenzó a creer que tenía SIDA y yo creo que por su ignorancia pensaban que podía contagiarlos.

Cuando el productor de la telenovela me vio, casi se va de espaldas y con toda la pena me dijo que ya no podía darme el personaje que me había prometido. Así que en un mes me quedé sin telenovela, sin exclusividad, sin show nocturno y solamente con una obra de teatro sábados y domingos, obra que por causa de mi enfermedad (y de mi decisión equivocada) fue un fracaso.

La gente, aún en la calle, me daba la vuelta cuando me veían, pensando que podía contagiarlos de algo que obviamente me estaba consumiendo.

Un día, en el gimnasio sentí un dolor tan fuerte en el abdomen, que tuve que tirarme en el suelo de los vestidores y hasta las lágrimas se me salieron: los dolores habían empezado y momentos como ése... y peores que ese, hubo muchos. La luz deslumbrante en mi futuro que había visto apenas unas semanas antes, comenzaba a apagarse y me hundía en la más terrible oscuridad, mientras yo no dejaba de preguntarme: "¿Por qué? ¿Por qué a mi?"

Comenzaron las idas diarias al hospital, los interminables estudios, análisis de sangre, radiografías, ultrasonidos y dolorosas pruebas. No podían detener la pérdida de peso que ya se había vuelto alarmante (en total bajé 30 kilos).

Encontraron un tumor en el riñón izquierdo y continuaron los estudios por 6 meses más, hasta que por fin me llamaron para que me presentara urgentemente en el hospital. Mi mujer me acompañó y nos dieron el diagnóstico: Cáncer.

Había que extirpar el riñón izquierdo, cortar medio intestino y revisar baso, páncreas e hígado con la intención de mantenerme con vida el mayor tiempo posible: unos 6 meses.

Entonces sucedió algo que cambió el curso de las cosas y el de mi propia vida para siempre:

Un día en que cargaba a mi pequeña hija, que entonces tenía unos cuantos meses de edad, me puse a bailar con ella mientras "tarareaba" el vals "Sobre las Olas". Mi mujer nos observaba desde la cocina mientras preparaba el desayuno y entonces le dije: "¿Te imaginas! Cuando cumpla sus 15 años..." Entonces me quedé callado y a mi mujer se le salieron las lágrimas. Ambos sabíamos que no llegaría ni siquiera a su segundo cumpleaños.

Miré a mi hija a los ojos y le dije: "Te prometo que voy a bailar contigo este vals en tus XV años". Mi mujer, muy asombrada, me preguntó: "¿Te das cuenta de la promesa que acabas de hacer? Le dije que sí. Entonces di el primer paso para lograr mi sueño: **SABÍA EXACTAMENTE LO QUE QUERIA LOGRAR. Tenía un propósito definido.**

Con la base de "Saber exactamente lo que quería", mi mente, a través de la ley de la atracción comenzó a atraer hacia mí todo lo que necesitaba para lograr mi meta. Cada

que iba a una librería (cosa que me encanta hacer) abría una revista o un libro y me encontraba información acerca de personas que "**milagrosamente**" se habían curado de cáncer o de alguna enfermedad "incurable". Constantemente me encontraba con información acerca de la medicina alternativa y comencé a leer casi todo lo que me encontraba. Un día recordé que, años atrás, una amiga me había hablado de un orientador naturista y decidí ir a verlo.

Me mandó un tratamiento bastante difícil de seguir y que requería de una extrema disciplina. Había que tomar un jugo cada dos horas a partir de las 6 de la mañana y terminando a las 10 de la noche, además tenía que tomar té, cápsulas, "nutrientes", hacerme masajes, reflexología, lavados intestinales, etc. Al primer mes de tratamiento me volvieron a hacer más análisis y el tumor que habían encontrado en el riñón izquierdo ya no aparecía en las placas del ultrasonido, lo cual hizo que aumentara mi "**estancia**" en el segundo paso para lograr mi sueño: **FE**.

Eso ocasionó que mi fe en lograr mi propósito se volviera una **fe inquebrantable**, sabía que lo iba a lograr sin importar la opinión de los demás, que prácticamente me recomendaban que me operara y que no perdiera más tiempo con tonterías de "juguitos". Toda la gente que conocía estaba en contra de lo que yo estaba haciendo y trataban (con buenas intenciones) de hacerme desistir de mi "plan" de querer curarme con medicina alternativa y no permitir que me operaran. **Pero yo sabía que lo lograría, tenía FE, una fe absoluta.**

Todas las mañanas meditaba media hora y me visualizaba completamente curado, a pesar de que había bajado 30 kilos de peso y se me notaba lo enfermo y demacrado que estaba, yo me veía a mi mismo en mis ejercicios de visualización tal y como quería estar, no como **NO** quería estar.

Durante tres años seguí este tratamiento, durante 3 años no comí nada cocido ni nada que no fuera parte de mi tratamiento, ni siquiera una migaja de pan. Hice todo lo que debía hacer. Seguí el paso 3 (**ACTUAR**) para lograr mi sueño. **Me apegué al plan** que tenía y sin excusa ni pretexto tomaba mis jugos a la hora prescrita, meditaba a la hora en que tenía que hacerlo, estuviera donde estuviera. Mi mente y todo mi ser estaban fijos en una meta, una meta que me propuse cuando los médicos me habían dado 6 meses de vida. Sin embargo han pasado casi 15 años y en los análisis que me han seguido haciendo por lo menos una vez al año, no se han encontrado indicios de cáncer.

En este ejemplo podemos ver claramente los 3 pasos descritos en este programa:

1. **Saber exactamente lo que uno quiere lograr.**(Yo sabía exactamente lo que quería lograr: vivir para bailar con mi hija en sus XV años)

2. **Tener una fe inquebrantable en que lo puede uno lograr.**

(Aunque yo era el único que creía que el tratamiento naturista podría ayudarme, nunca permití que nada ni nadie influyera en mi decisión)

3. **Actuar de acuerdo a un plan necesario para lograrlo.**(Tenía un plan a seguir, el cual era mi tratamiento que, aunque requería de muchísima disciplina para llevarlo a cabo al pie de la letra, no abandoné nunca hasta haber logrado el propósito de vencer la enfermedad).

Estos 3 pasos no funcionan solamente para curarse de enfermedades "incurables"; sirven para lograr cualquier sueño que uno quiera realizar. Cualquiera. Y puedo asegurarte, por experiencia propia, que funcionan. Si no fuera cierto, yo no estaría aquí en este momento, escribiendo este pequeño programa de "**Cómo lograr tus sueños**", para ti. Si en estos momentos estás terminando de leerlo, es precisamente porque sabiendo exactamente lo que uno quiere lograr, teniendo una fe inquebrantable en que lo conseguirá y un plan a seguir con verdadera disciplina, los sueños se pueden hacer realidad.

Ahora, pregúntate a ti mismo: ¿Cuál es mi sueño? ¿Estoy dispuesto a hacer todo lo necesario para hacerlo realidad? ¿Estoy dispuesto a adquirir disciplina y apegarme a mi sueño como lo más importante para mí? Si es así, entonces... ¡Felicidades!, ten por seguro que tu sueño se hará realidad.

Luis Juárez Crowe

IMPORTANTE: En este libro expongo solamente mi propia experiencia. Si tienes alguna enfermedad o problema físico, te recomiendo ampliamente que visites a tu médico de confianza y sigas sus indicaciones. Si los pasos aquí descritos funcionaron para mí, no quiere decir por ningún motivo que pueda tener el mismo efecto en cualquier otra persona. Yo no soy médico ni dispongo de los conocimientos necesarios para curar a nadie de ninguna enfermedad. Si tienes alguna enfermedad,

visita a tu médico y sigue el plan que él te recomiende. Seguir los pasos descritos en este programa para "lograr tus sueños" es absoluta y totalmente responsabilidad del lector y no del autor.

Copyright 2008 Luis Juárez Crowe. Todos los derechos reservados.

[Armonisex](#)