

A woman is captured in mid-air, jumping joyfully with her arms raised. The background is a soft, hazy sunset sky with several birds in flight. The overall color palette is a mix of warm oranges and yellows from the sun, and cooler blues and greens from the sky and foreground elements.

E-book

7 VERDADES OCULTAS  
QUE TRANSFORMARÁN  
TU VIDA

Escrito por  
**África Martín**

# Índice

**¿Qué son las verdades ocultas?** *Page 03*

---

**Sobre la autora** *Page 04*

---

**Verdad nº 1: eres creadora** *Page 05*

---

**Verdad nº 2: eres visionaria** *Page 08*

---

**Verdad nº 3: eres amor** *Page 11*

---

**Verdad nº 4: eres energía** *Page 14*

---

**Verdad nº 5: eres equilibrio** *Page 17*

---

**Verdad nº 6: eres consciente** *Page 20*

---

**Verdad nº 7: eres única** *Page 23*

---

**El método de las 3 C** *Page 26*

---

**Despedida** *Page 27*

SOBRE

# la autora

Profesional del desarrollo personal hace más de 25 años. Tengo 48 y he pasado varias crisis de sentido a lo largo de mi vida. Hasta los 35 años busqué en el éxito exterior (logros profesionales, pareja, viajes, mi imagen corporal...) el medio para ser feliz y sentir plenitud, pero el vacío personal regresaba. En esa etapa vital mi cosmovisión sólo incluía el cuerpo-mente-emoción.

Me adentré en un proceso más profundo de autoconocimiento incluyendo la dimensión espiritual y tras varios años de transformación continua puedo compartirme que siento plenitud, paz y armonía en mi vida. Por ello ahora mis sesiones de coaching y programas incluyen todas las dimensiones del ser: cuerpo-mente-emoción-espíritu.

## CONTÁCTAME

[info@africamartin.com](mailto:info@africamartin.com)

[www.africamartin.com](http://www.africamartin.com)

Instagram

[@africamartintucoach](https://www.instagram.com/africamartintucoach)



¿QUÉ SON?

# las verdades ocultas

Son principios universales que rigen la vida y por tanto la existencia del ser humano.

Los puedes encontrar en la sabiduría oriental, en textos de filosofía occidental como la hermética y en tradiciones ancestrales de pueblos indígenas.

Los mismos principios o leyes universales son nombrados de diferentes modos según la fuente y la época.

Aquí te los traigo en un lenguaje sencillo, acorde a este tiempo y enfocado a nosotras las mujeres. Estas verdades ocultas nos han transformado la vida, a mí y a mis alumnas.

Leelas con una mente inocente y abierta. Si te abres a cultivarlas día a día observarás cómo tu mente se irá transformando y cómo tu corazón tomará las riendas para guiarte hacia una vida más plena, armónica y llena de sentido.

Estas verdades ocultas son un camino para vivir en coherencia desde todas las dimensiones del SER: cuerpo-mente-emoción-espíritu.

## VERDAD NÚMERO 1

# eres creadora

Somos creadoras de vida, de intenciones, de proyectos, de sueños y también las creadoras de nuestras relaciones y de las vivencias agradables y desagradables que experimentamos.

Creamos con el contenido que sostenemos de forma duradera e intensa en nuestra mente. Este contenido son nuestros pensamientos conscientes e inconscientes.

En la creación tiene mucha más fuerza los pensamientos inconscientes. Son el 95% del total. Estos pensamientos inconscientes son tus creencias y valores, los cuales condicionan tus reacciones a todo lo que acontece en tu día a día.

Los pensamientos conscientes son básicamente tus actitudes, motivaciones e intenciones con las que te diriges a la acción. Y éstos también condicionan el resultado de tu acción.

**C=>P=>E=>A=>R**

Tus creencias condicionan tus pensamientos, estos influyen en tus emociones y éstas te llevan a la acción. Las acciones repetidas crean tus resultados.

Creemos que para ser felices debemos cambiar el "exterior" de nuestra vida: cambiar de pareja, de trabajo, de hábitos, de cuerpo, etc., sin embargo hay que empezar por cambiar el "adentro" de tu vida: tu perspectiva de cómo ves el mundo y a ti misma, tus creencias, pensamientos y valores.

Sólo en este orden "de adentro afuera" obtendrás resultados a largo plazo y crearás la vida de tus sueños desde la paz y la plenitud.

Te propongo un ejercicio de reflexión:

### **Haz una lista de los desafíos que vives actualmente**

*Ejemplos: mi relación de pareja no va bien, tengo unos kg de más, mi trabajo me absorbe demasiada energía, me siento sola, etc.*

### **Responde ¿por qué creo que me pasa esto?(cada desafío)**

*Sé 100% honesta en tus respuestas, no te censes, nadie lo leerá. Es para ti. Responder al "por qué" permite que salgan a la superficie tus verdaderas creencias, valores y necesidades guardados en el inconsciente. Luego relee y analiza*

### **Y analiza ¿qué necesitas cambiar en tu interior? (mente)**

Escribe en un diario tus reflexiones y si lo necesitas pide guía y apoyo.

**ERES CREADORA**

**Usa tu potencial creador**

## **Un pedacito de historia para alumbrar tu camino**

*Cuando aprendí esta verdad tomé conciencia del poder de la mente subconsciente en la creación de nuestra realidad y decidí tomar acción y limitar bastante el acceso a mi mente de la información de la conciencia de masas (con esto me refiero a noticias, películas y demás info que estuviera basado en el miedo y el estado víctima y no en el amor y el estado Diosa).*

*Decidí desprenderme del TV (en esa época no había internet como ahora) y estuve 3 o 4 años sin TV mientras vivía sola. He de decirte que en esa época me sentí renacer. Leía y escribía a diario, me cuidaba tanto en el plano físico, mental, emocional y espiritual.*

*Mis resultados en distintos aspectos de mi vida mejoraron: hábitos de vida saludable, reinención profesional y el inicio de una relación de pareja que llevaba tiempo anhelando.*

*No obstante, como te contaré en una verdad oculta, la vida es circular, no lineal, y viví un proceso de retroceso unos años después, sin darme cuenta me encontraba de nuevo sola, viendo películas y series no en la TV pero sí en el ordenador (Netflix...).*

*Trabajaba mucho y el estrés me llevó a dejar de leer y escribir y empezar a ver series. No filtré la información que entraba en mi mente y mis antiguos sistemas de creencias limitantes reaparecieron y con ello mi realidad mejorada por unos años se esfumó.*

*Tardé un poco en retomar el buen camino, pero lo logré y he avanzado mucho, siempre en una progresión circular, hasta el día de hoy donde hay muchos resultados que ya son duraderos en mi vida.*

VERDAD NÚMERO 2

# eres visionaria

Lo que estás viviendo en este mundo visible (físico, consciente, externo, abajo) es el reflejo de lo que se creó en el mundo invisible (metafísico, inconsciente, interno, arriba).

Es decir que la realidad que vives se ha creado en un mundo que no ves, pero que existe y es el creador de todo cuanto ves.

Para transformar tu vida, debes estar dispuesta a vivenciar de forma continua estos dos procesos:

## 1) **Desaprender:**

Esto se logra adentrándote en tu inconsciente (el mundo invisible) para reconocer los patrones mentales que te impiden vivir la vida de tus sueños.

Y una vez detectados, uno a uno tratamos de aplicar estrategias y herramientas para responder con neutralidad (esto es libre de emoción) ante las situaciones que activan estos patrones mentales.

¿Por qué responder con neutralidad? Porque un programa mental sólo se sostiene si recibe energía vital.

Y la energía vital se obtiene principalmente de la emoción y de la atención que se le presta a la experiencia que la causó. Lo idóneo para responder con neutralidad es permitirse sentir las emociones liberando así su energía y resignificar de modo constructivo para no quedarse en víctima.

Modos en los que el programa se sostiene porque le damos energía vital:

- drama: adopto actitud de víctima
- resistencia: no acepto la experiencia
- represión: guardo mis emociones, no las siento

2) **Aprender**: nuevos patrones mentales, es decir nuevos modos de pensar y actuar que te ayuden a enfrentar los desafíos de la vida de un modo diferente, más constructivo. Al hacerlo adquieres sabiduría y bienestar emocional.

También se trata de aprender a visualizar tu futuro soñado para darle energía vital y que tu cerebro se ponga a trabajar a tu favor en pro de ese sueño. Y por último aprender a ver cuál de estas verdades ocultas está requiriendo tu atención para que trabajes sobre ella y así resuelvas el bloqueo que impide la manifestación de tus sueños. Así entras en un proceso de vida de REFLEXIÓN - ACCIÓN continuo.

**Eres visionaria**  
**Aprende a ver lo que no ves**

## **Un pedacito de historia para alumbrar tu camino**

*A los 30 años, vivía en Madrid en un barrio cercano al centro, llevaba desde los 22 años independizada, casi siempre en pisos compartidos. Tenía el deseo de crear mi hogar, así que decidí que no esperaba más a que llegara el hombre ideal para hacerlo juntos.*

*Con esta verdad oculta había aprendido el poder creador que tenemos utilizando la visualización y luego trabajando en nuestro campo mental la neutralidad. Así que me puse manos a la obra.*

*Decreté mi intención de crear un hogar. Estaba atenta a las señales. Un día, de casualidad vi en un periódico que se vendían terrenos en la zona rural donde yo trabajaba en Servicios Sociales en el Sureste de Madrid.*

*Una cosa llevó a otra y en en menos que canta un gallo estaba firmando una hipoteca para comprar un terreno y contratar un arquitecto y un constructor para hacer la casa de mis sueños.*

*Aparecieron bastantes obstáculos en el camino, pero estaba tan decidida a resolverlos y conectada a mi poder co-creador con la inteligencia del universo, que visualizaba a diario que ya vivía en la casa feliz y contenta.*

*Trabajé mucho en mi mente, para detectar y liberar a tiempo todos los miedos que me acechaban, también pedí ayuda a mi cuñado varias veces para lidiar con el contratista de la obra, que al verme sola y joven (solo 30 años!) percibía que me quería torear.*

*Con ayuda y con mi trabajito mental-emocional-espiritual durante todo un año y medio logré crear una casa preciosa hecha a mi medida.*

## VERDAD NÚMERO 3

# eres amor

El mundo se comporta de forma dual. Todo lo que ves y puedes definir de ti misma y de la vida se expresa mediante dos extremos o polaridades.

*feo - bello*

*fracaso - éxito*

*alto - bajo*

*importante - insignificante*

*aburrida - divertida*

*frío - calor*

...

En todos estos ejemplos y en el resto de la vida, podemos ver que existe una naturaleza (unidad) que se expresa en gradaciones diferentes creando en sus extremos (separación) dos opuestos complementarios.

Estamos acostumbradas a emitir un juicio negativo sobre uno de los extremos y uno positivo sobre el otro. Esto sucede porque interpretamos la realidad desde dos fuerzas primarias de supervivencia: *buscar el placer y evitar el dolor*.

Este funcionamiento mental "básico" nos lleva a rechazar partes de la vida y de nosotras mismas que consideramos "negativas" porque creemos que no serán aceptadas por los demás y no responden al ideal de persona que deseamos ser.

Aunque es paradójico, rechazar esas partes de nosotras, no nos ayuda a ser mejores, todo lo contrario, crea tensión interna y un conflicto interior que va acumulando energía vital en tu mente subconsciente hasta que un día surge al consciente en forma de experiencia dolorosa por ser la viva expresión de aquello que tanto rechazabas.

Es el **efecto de la sombra**, del que nos habló el psiquiatra y psicólogo Carl Jung.

La solución a estos conflictos interiores, la salida que debemos tomar para no caer presas del efecto de la sombra, es aprender a vivir en AMOR INCONDICIONAL a nosotras mismas y al resto del mundo.

Lo cual no significa que no podemos desear mejorar. Significa que necesitamos aprender a vivir bajo la creencia (1) "porque me amo me permito ser quien soy y en consecuencia compruebo que crezco (=mejoro) naturalmente". Permítese dejar atrás la creencia (2) "necesito crecer (=mejorar) para poderme amar".

Ejercicio de reflexión:

*¿En qué ámbitos de tu vida vives bajo la creencia (1) y en cuáles bajo la (2)?  
¿Cuáles están siendo tus resultados?*

**ERES AMOR**

**Acepta tus luces y sombras**

## **Un pedacito de historia para alumbrar tu camino**

*Yo he vivido esta polaridad en mi cuerpo. Han sido muchos años de rechazo a mí misma por tener unos kilos de más y por mi tendencia irracional a comer en exceso cuando me sentía mal. Cuando aprendí esta verdad oculta comprendí que yo misma estaba cronificándome en esta obsesión por adelgazar y en la compulsión con la comida.*

*Mi rechazo a mi cuerpo con sobrepeso me llevaba a funcionar siempre bajo lo que he llamado una "mentalidad dieta" que me abocaba a vivir un ciclo continuo de dieta-fracaso con efecto rebote. Mi vida era restricción - exceso - restricción -exceso y así constantemente.*

*La tensión interna que me creaba estar siempre en rechazo se acumulaba al punto de llevarme a una conducta irracional con la comida y con mi cuerpo.*

*Son diversos los factores causantes de este tipo de conducta, y los he trabajado todos, de hecho es uno de mis logros de los cuales estoy mas contenta, porque he logrado superar la ansiedad por comer de más de 30 años de evolución, y ahora acompaño a otras mujeres a que también lo logren con un programa específico para ello (si este fuera tu problema principal, em encantará ayudarte a superarlo).*

*Algunos elementos clave para superar esta sombra fueron: revisar mi sistema de creencias sobre mi autoimagen y cuestionar una y otra vez las creencias limitantes. También me ayudó mirarme desnuda en el espejo mientras me daba crema y me decía que me amo, practiqué esto por más de un año, y aunque al principio este ejercicio me hacía llorar, al tiempo me devolvió mi autoestima sin que mi cuerpo cambiara. El cambio vino después de que realmente me amara.*

## VERDAD NÚMERO 4

# eres energía

Todo emite energía ya sea positiva o negativa. Lo que marca el cambio de energía negativa a positiva es la capacidad de asumir la responsabilidad de la vida, de hacer frente a lo que te sucede.

Desde el estado de víctima vibramos bajo o en negativo, mientras que desde un estado de empoderamiento personal vibramos alto o en positivo.

Esto no nos tiene que llevar a rechazar los estados de vibración negativos o bajos, son parte de la realidad que vivimos, como hemos visto en la verdad anterior. Recuerda que ante las experiencias que te hacen sentir mal, te llevan a estados de vibración baja, necesitas traer ACEPTACIÓN y Resignificación para que puedas transmutar la energía baja en alta.

Según el Dr. David R. Hawkins psiquiatra y escritor los estados mentales y emocionales emiten una vibración que puede medirse en una escala de 0 a 1000. Siendo de más alta vibración los cercanos al AMOR y la PAZ y de más baja vibración los cercanos al MIEDO y la VERGÜENZA.

Hay dos reglas que rigen esta verdad número 4:

1) **Vibraciones superiores dominan a las inferiores:** esto quiere decir que cuando sientes una emoción negativa (miedo, ira, vergüenza...) puedes evocar el recuerdo de una experiencia positiva (amor, paz, alegría...) y observarás cómo tu estado emocional se transformará al instante. Lo mismo sucederá si te reunes con alguien cuya vibración promedio sea superior a la tuya.

2) **Vibraciones similares vibran juntas:** esta regla nos enseña que de todo lo que ocurra en el mundo, vas a percibir las experiencias, situaciones y personas que están vibrando en una frecuencia similar a la tuya.

Muchas veces no queremos aceptar esta realidad, porque pensamos que somos siempre positivas y ecuanímes, pero recuerda que el 95% del tiempo piensas y sientes sin ser consciente de ello.

La verdad de lo que experimentas en tu interior la conocerás observando lo que atraes y percibes en tu exterior.

Te propongo como ejercicio que observes tu vibración promedio:

*¿Cuánto tiempo pasas en el estado víctima y en el estado Diosa?* El estado Diosa es el de empoderamiento personal desde una energía de paz.

**Eres energía**  
**Aprende a aumentar tu vibración**

## Un pedacito de historia para alumbrar tu camino

Esta es la historia de una antigua clienta a la que llamaré Elsa. Acudió a mí para resolver un problema de relación con su marido en el marco de su trabajo. Él dirigía una empresa y ella había entrado a trabajar con él.

Tras charlar un rato vi que había lucha de poder entre ellos. Él tenía un carácter dominante, a veces agresivo en su comunicación, mientras que ella tendía a posicionarse en víctima y a depender de él para muchas decisiones. Cuando se sentía saturada por la conducta agresiva de él, respondía con un rol pasivo-agresivo de indiferencia.

La conducta de ambos proporcionaba un mensaje de rechazo que activaba una reacción defensiva de la misma naturaleza pero polaridad opuesta en cada uno de ellos.

Trabajé con ella la toma de conciencia del rol de cada uno, con especial atención a las conductas y actitudes que ella tenía que "sostenían el patrón limitante entre ambos", ya que partíamos de la premisa que ella sólo podía controlar lo que ella vivía, y tenía fe en que "si yo cambio, todo cambiará".

Le expliqué esta verdad oculta entre otras y nos pusimos a trabajar en un nuevo modo de responder a la situación desde estados emocionales positivos para dar una posibilidad al cambio. Lo primero era poner límites pero no desde la ira, sino desde el amor. Y en paralelo ir adquiriendo seguridad en sí misma para ser más autónoma en su puesto.

Fueron unos meses de arduo trabajo interno de ella, que logró elevar su vibración y salir del patrón de víctima. Gracias a sus avances, él accedió a algunas sesiones conjuntas y superaron sus dificultades.

VERDAD NÚMERO 5

# eres equilibrio

En el universo todo busca guardar un equilibrio, en la naturaleza, en las interacciones humanas, en nuestro cuerpo... Todo está diseñado de tal forma que si hay un exceso hacia un polo se activan mecanismos de compensación que facilitan el retorno al centro, y por tanto, antes de llegar al centro vives experiencias que te llevan al otro polo, el opuesto al que tanto deseas.

¿Qué es lo que nos lleva al exceso? *EL DESEO.*

Recuerda que nuestra mente funciona en base a dos fuerzas primarias que sirven a la supervivencia: la búsqueda del placer y la evasión del dolor. El deseo es el estado mental que impulsa la búsqueda del placer.

Piénsalo, cuando comes algo que te gusta mucho, el primer impulso que sientes es "desear otro poquito más" o cuando experimentas una actividad placentera como un masaje y no quieres que se acabe, o has compartido con tu amado un encuentro diferente y especial y quieres repetirlo a diario...

Se requiere autodominio o como a mí me gusta llamarlo **CARÁCTER DE DIOSA**, para ser capaz de vivir plenamente la vida desde "el camino del medio" precisamente para evitar el

exceso que inevitablemente conducirá más tarde o más temprano a vivir de forma irracional e inconsciente aquello que no deseamos y que muchas veces es autodestructivo.

Cuando nos dejamos llevar por el DESEO y forzamos las cosas o a las personas estamos yendo en contra de la ley de la menor resistencia. Es una ley que comprobamos en la Naturaleza: todo sigue el camino más fácil para crecer porque se experimentan los ciclos completos de expansión y contracción sin resistencia.

Pero el ser humano solo quiere vivir la expansión, creando presión, exigencia y por tanto desequilibrio, a tal punto que en el largo plazo se bloquea la posibilidad de vivir lo que tanto se desea.

Esta verdad oculta es una invitación a co-crear con la inteligencia del universo, a tener sueños y metas y al instante soltarlas, confiando que se darán a su debido tiempo del modo más fácil y fluido acorde a ti.

El desafío mental presente aquí es vencer la necesidad de control, y el premio: lograr lo que tanto deseas sin esfuerzo.

*Te propongo este ejercicio: elige un propósito, meta o deseo que se te resiste. Por ejemplo: perder peso, encontrar pareja... Describe todas tus conductas y sentimientos asociados. Luego describe qué acciones, actitudes, pensamientos o sentimientos podrías eliminar o reducir para liberar presión y confiar que todo se dará a su debido tiempo.*

**Eres equilibrio**  
**Manten a raya tu deseo**

## Un pedacito de historia para alumbrar tu camino

En 2010 mis hermanos y yo decidimos poner a la venta un apartamento que habíamos heredado de mi padre tras su fallecimiento dos años atrás. No era un buen momento debido a la crisis económica global, pero tampoco teníamos prisa así que pusimos un precio medio dentro del mercado y esperamos.

Un año después aparecieron unos compradores. Cuando ya habían pagado la señal, mis hermanos y yo nos vinimos arriba en cuanto a euforia y celebración por la victoria, y nos dedicamos a hablar entre nosotros sobre en qué íbamos a invertir ese dinero extra que nos iba a llegar... y como en el cuento de la lechera...

El apartamento no se vendió. Los compradores no aparecieron en la notaría para la firma y no dieron señales de vida. Extraño pero real.

Nos quedamos anonadados y frustrados. En un momento del encuentro familiar les comenté esta verdad oculta y cómo nosotros presos de deseo habíamos creado este desenlace y les propuse el siguiente trabajito mental en equipo.

Cada uno de nosotros visualizaría la venta ya lograda, desde el rol que iba a tener en la venta: mi hermana hablaba con la inmobiliaria y le hicimos un poder notarial para firmar en nombre de los tres, entonces ella visualizaría que le avisaban de la inmobiliaria con nuevos compradores. No nos diría nada hasta que hubiera firmado. Luego me llamaría a mí y yo a mi hermano, todo por teléfono, pues vivíamos en ciudades distintas los tres.

Solo visualizaríamos 10 min al día. El resto del tiempo nos olvidaríamos del tema. En dos meses logramos la venta del apartamento y todo sucedió como lo habíamos visualizado.

VERDAD NÚMERO 6

# eres consciente

En la vida todo se rige por la ley de causa y efecto, más conocida en Oriente por la ley del karma: toda acción contiene dentro de sí la semilla de una reacción, es decir que toda acción es causa y efecto a la vez.

Esta ley la puedes observar en el eterno dilema que plantea la pregunta: "¿Qué viene antes el huevo o la gallina?"

Esta ley se refleja en el fenómeno de la circularidad de las relaciones de la cual se habla en psicología sistémica. Tendemos a pensar que actuamos en modo lineal, y que los procesos de la vida son lineales con un principio y un final, pero si observas cualquier proceso a largo plazo llegas a ver este funcionamiento en modo circular.

Esta verdad oculta te invita a convertirte en la observadora de tu vida. Una **observadora neutral**, no una jueza que persigue culpables.

Desde la observadora neutral te irás "cazando" en los patrones limitantes que se repiten en tu vida. Podrás reflexionar sobre las consecuencias que estos tienen para ti y tus seres queridos.

## Ejercicio práctico:

*Te propongo que durante dos o tres semanas observes tus respuestas repetitivas en las distintas esferas de tu vida y las anotes en un diario.*

*Ejemplos de áreas a observar: tu relación de pareja, relaciones familiares, proyectos de trabajo, hábitos de alimentación, ejercicio, descanso, y otras que se te ocurran.*

*Observa cómo cada acción que llevas a cabo es una decisión que has tomado ya sea consciente o inconscientemente. Anota el % de consciencia de cada decisión.*

*Cuando estés revisando tus anotaciones del diario, dedica unos minutos a escribir un listado de las consecuencias de cada decisión de tu lista. Consecuencias directas e indirectas, es decir las que ves como efecto inmediato y las que suceden mas tarde con otros escalones intermedios cuyo origen está en esta decisión.*

Este ejercicio te ayudará a ser consciente de cómo estás creando tu vida -aun sin darte cuenta-. **¿Este destino es el que deseas para ti?** Seguramente en unas esferas de tu vida estás donde quieres estar y en otras no, o quizá estás en un punto donde nada tiene sentido y no sabes cómo has llegado hasta aquí.

En cualquier caso esta verdad te recuerda que TÚ TIENES PODER CREADOR y con un poco de guía y entrenamiento holístico: mental, emocional y espiritual en la dirección adecuada, puedes vivir la vida de tus sueños.

**Eres consciente  
Observa tus decisiones**

## Un pedacito de historia para alumbrar tu camino

Esta historia es de una antigua clienta a la que llamaré Mireia. Estaba estudiando oposiciones y me pidió ayuda para salir de un bloqueo. Su preparador de oposiciones le había sugerido que buscara ayuda para resolverlo pues la causa era emocional, no intelectual.

Mediante la observación de su mente descubrimos cómo era el ciclo negativo de pensamientos y emociones en el que entraba, el cual le generaba este bloqueo de aprendizaje. Todo empezaba con un juicio negativo en su mente, del tipo "debería cantar los temas mucho mejor, con más soltura y fluidez" ó "me quedan muchos temas, no me dará tiempo".

Le propuse una secuencia de pasos para interceptar el primer pensamiento de juicio negativo y neutralizarlo. Los puso en marcha y empezó a sentirse mejor estudiando. Pero estos primeros avances se detuvieron pronto.

Analizando lo que sucedía, vimos que en cuanto mejoró un poco dejó de aplicar los pasos y de estar alerta observando su mente, así que el juicio negativo regresó rápido y dominó todo el espacio mental minando su autoconfianza.

Le hice ver que esto era un ejercicio para toda la vida y tanto cuando se encontrara bien o mal, porque la mente es como un músculo, cuando dejas de entrenarla pierde los beneficios ganados con tanto esfuerzo.

Esta es la mala noticia, pero la buena es que cada vez te cuesta menos mantenerte en estado mental de alerta consciente y te acaba gustando, como a Mireia.

VERDAD NÚMERO 7

# eres única

Es la unión de mente y corazón la que crea realidad. Lograrás cuanto quieras en la vida si aprendes a unir en coherencia total tu mente consciente (lógica, razón) con mente subconsciente (creencias, emociones) y si tus decisiones son guiadas por tu Diosa Interior (tu alma).

Esto se dice fácil y se hace no tan fácil. Requiere atreverte a descubrir cuáles son los anhelos de tu alma y el coraje de hacer los cambios necesarios para poder vivir tu proyecto álmico o misión de vida.

A veces nacemos en la familia y entorno adecuado para desarrollar con facilidad el proyecto álmico, pero a veces no es así. Diría que la mayor parte de las veces no es así. Y es precisamente porque los desafíos y retos que encontrarás en el camino son necesarios para fortalecer tu carácter y convertirte en una persona capaz de llevar a cabo esa misión.

Te puedo decir por experiencia personal que el éxito de cualquier propósito o misión depende en un 80 o 90% de quien eres (CARÁCTER) y sólo en un 10 o 20% de qué sabes hacer (tus dones o habilidades).

Has de saber también que cuando vives en coherencia con tu Diosa Interior (alma) sientes tanta energía y vitalidad que encuentras las fuerzas necesarias para realizar este camino de desarrollo personal y espiritual, o dicho de otro modo: para ser la Diosa que has venido a ser.

Si no sabes cuál es tu propósito o misión de vida, te adelanto que es tu AUTOCONOCIMIENTO y DESARROLLO PERSONAL, porque en el proceso de saber quién eres y permitirte SER TÚ MISMA encuentras tus dones, habilidades y tus motivaciones más vibrantes.

Te propongo un ejercicio:

1. Haz una lista de tus pasiones/objetivos con los que disfrutas.
2. Identifica cada una de estas pasiones, cuál son tus motivaciones internas y escríbelas con detalle.
3. Une en una sola lista todas las motivaciones internas y saca tus propias conclusiones sobre qué tipo de misión o propósito desea realizar tu Diosa Interior (Alma).

He de decirte que a medida que vayas desarrollándote y evolucionando en tu conciencia, se abrirán nuevas misiones para ti. La misión de vida no es algo estático, sino que cambia contigo, aunque hay una esencia común que permanece.

**Eres única**  
**Conecta con tu Diosa Interior**

## Un pedacito de historia para alumbrar tu camino

Esta historia es de una antigua clienta a la que llamaré Olga. Acudió a mí en dos ocasiones. La primera fue porque trabajaba de interina como profesora de bellas artes y estaba opositando para obtener la plaza fija. Se había presentado en dos ocasiones y había suspendido en ambas porque no iba bien preparada. Quería que la ayudara a coger fuerza para prepararse bien para la siguiente. La ayudé a prepararse bien durante un año y ¡logró aprobar la plaza!

A los pocos meses le ofrecieron presentarse al puesto de directora del centro y así lo hizo. Se sentía feliz al principio pero al poco tiempo sufría ansiedad e incluso angustia al pensar en el trabajo.

Regresó a mí por segunda vez para que la ayudara a entender de dónde surgía su ansiedad, pues no sentía que le pudiera el puesto, al contrario lo desempeñaba con soltura aunque era un tanto exigente.

Tras un proceso de reflexión-acción que duró unas pocas sesiones la ayudé a ver cómo había basado todas sus decisiones en el "miedo a perder" en lugar de en "la confianza de ganar". No había escuchado a su Diosa Interior sino a su mente condicionada por la sociedad sobre la seguridad económica.

Reconoció en una de las sesiones que anhelaba pintar y exponer pero le daba miedo. Le propuse un plan de acción sencillo: dedicar unas horas a la semana a pintar, sin expectativas de nada, solo para disfrutar. Y le enseñé unos ejercicios de visualización y relajación para que practicara a diario. Su ansiedad desapareció.

En cuanto pudo dejó el puesto de dirección y se dedicó a pintar más para SER LA DIOSA que había venido a SER.

Y PARA FINALIZAR...

# El método de las 3 C

Te regalo este método sencillo para lograr la vida de tus sueños. Se trata de que los apliques a diario en tu vida. Ahora que conoces las verdades ocultas, si te comprometes a leerlas frecuentemente y aplicar estos tres pasos, tu vida se transformará tanto que dentro de unos años cuando mires atrás no te reconocerás.

## PASO 1: CUESTIONAR

tus pensamientos, así te liberarás de tu mente programada (yo la llamo la impostora) y conectarás más fácilmente con tu Diosa Interior

## PASO 2: CONOCER

la verdad que se esconde detrás de cada experiencia, para ello deberás analizar la situación desde la perspectiva de estas siete verdades para saber discernir las causas verdaderas y las soluciones adecuadas

## PASO 3: CREAR

la vida de tus sueños mediante una acción consistente y bien enfocada gracias al desarrollo de tu carácter y el entendimiento que obtendrás con los dos pasos previos.

## *Querida Diosa*

*Me despido de ti dándote las gracias por tu tiempo y compromiso con tu desarrollo.*

*Si quieres recibir acompañamiento y guía para tu viaje de crecimiento interior puedes contactarme (al inicio de este ebook tienes mis datos de contacto).*

*Juntas valoraremos el mejor programa o servicio que se adapte a tus necesidades y objetivos.*

*Ha sido un placer acompañarte en estas páginas que espero te impulsen para ser la Diosa que has venido a SER.*

*Un abrazo* 😊

*África*