

*Tutorial: Como "domesticar" la suerte.*

## Tutorial: Cómo “domesticar” la suerte.

Bibliografía recomendada:

- El Método Silva de Control Mental
- *El Millonario Instantáneo*, de Mark Minasi
- *El Alquimista*, de Paulo Coelho.
- *Usted puede sanar su vida*, de Louis L. Hay
- *La Fuerza de Creer*, del Dr. W. Wayne Dyer (el autor de *Tus Zonas Erróneas*).
- Documentales:
  - *Y tú qué sabes* [www.ytuquesabes.com](http://www.ytuquesabes.com) ([www.whatthebleep.com](http://www.whatthebleep.com))
  - *El Secreto*

### Primera Parte: La Teoría:

Creo que era Henry Ford el que decía eso de: “*Tanto si crees que puedes, como si crees que no, estás en lo cierto*”.

Y que es Louis L. Hay la que dice también eso de: “*Cada uno somos el resultado de lo que creemos de nosotros mismos*”.

Algunos autores, que seguramente no han tratado el tema entre ellos, pero que han desarrollado una teoría similar cada uno por aislado, piensan que las casualidades que ocurren en la vida no son tales. Tratan de explicar por qué hay gente que parece que suele tener buena suerte y gente que parece que en cambio le ocurre lo contrario. Incluso podrían explicarse las rachas de buena y mala suerte que tengamos en la vida.

La idea es la siguiente: **podemos influir en lo que aparentemente ocurre de manera casual para que ocurran las “casualidades” a nuestro favor.** Entre dichos personajes es común la siguiente frase: “No existen las casualidades, sino las **causalidades.**” Dicho de otra forma: podemos influir en nuestra suerte para que sea buena.

- Paulo Coelho resume su libro *El Alquimista*, con esta frase: “*Cuando un hombre desea algo realmente, el universo entero conspira a su favor*”.
- El título original del libro de Dr. W. Wayne Dyer, “*La Fuerza de Creer*”, se traduce como *Si no lo Creo, no lo Veo*.

Nótese que el famoso refrán dice justo lo contrario; es decir, que *si no lo veo, no lo creo*.

¿Qué tiene que ver entonces la creencia, según Dyer, o el deseo, según Coelho para tener mejor suerte?

La idea de que *el universo entero conspira a nuestro favor* si deseamos algo realmente significa que las cosas se suceden, cuando se trata de aparentes casualidades, a nuestro favor.

Nos son favorables. Es decir, según él, cuando deseamos algo muy intensamente y se trata de un deseo sincero, no será de extrañar que se den a nuestro alrededor ciertas *casualidades* que nos favorezcan; acercándonos a ese objetivo que deseamos con tanto fervor. La obra de Coelho, *El Alquimista*, es precisamente un relato para adultos que tiene ese trasfondo, esa doble historia. Por un lado es un relato inocente que quizás sólo entretenga a los niños de lo simple que es, y que por ser además breve en comparación

con lo que suelen ser otras novelas para adultos, se leería en un rato, en una tarde. Pero si estamos dispuestos a leer entre líneas, esa historia, simplona quizás, o al menos inocente, se convierte en un ensayo de filosofía que conviene leer con detenimiento.

Entonces ya no es tan rápido de leer.

*Si no lo creo no lo veo*, título de uno de los libros del Dr. Wayne Dyer, se refiere a que es necesario tener fe en aquello que se desea ver, para poder llegar a verlo. Es decir, para que suceda. Y, claro está, si sucede aquello que deseamos, y aquello en lo que tenemos fe, estaremos pensando que estamos ante un caso de buena suerte, de suerte a nuestro favor.

Pero, ¿cómo funciona eso realmente? ¿Qué hay que hacer para que suceda? ¿Hay magia en esto? ¿Existe una fórmula que funciona siempre? ¿Cómo puedo comprobar si esto funciona?

En ese sentido es muy importante conocer la obra de Louis L. Hay *Usted puede sanar su vida*, que por estar orientada, no sólo a la salud, sino a un cambio de vida en general, bien podría haberse titulado *Usted puede arreglar su vida*.

Ella defiende la siguiente frase: *Aquellos pensamientos en los que uno cree, aquello que uno cree que es, que cree que merece, es lo que acaba ocurriendo en su vida.*

Por ejemplo:

“Deseo que me toque la *Primitiva*”; ¿es dicho y hecho?

José Silva, el creador del *Método Silva de Control Mental*, dedica una buena parte de su curso al mismo tema. El propone, para alcanzar objetivos, la siguiente fórmula:

**Resultados = Deseo + Creencia + Expectación.**

Donde “Resultados” ≡ la buena suerte buscada; incluso *el milagro*.

Para conseguir algo que deseamos, debemos desearlo con mucha fuerza. Intensamente. Además, es necesario que creamos que es posible que consigamos aquello que estamos deseando. Lo difícil de la aplicación de esta teoría es, pues, la fe. Es decir, la fe con minúsculas, no la Fe religiosa. Se trata de creer en aquello que deseamos obtener.

Es necesario que aquello que deseamos es lo que realmente queremos, nuestro deseo más sincero e interno. Lo que realmente está en nuestra cabeza cuando pensamos en el asunto.

La fe en conseguir lo que deseamos determina lo que obtendremos en realidad. El límite para conseguir lo que deseamos lo pone nuestra fe.

Así pues, hacerse rico, depende de tener un deseo suficientemente intenso de serlo, lo que en la práctica nos llevará a enfocar nuestra vida en eso y poner en segundo plano otras muchas cosas, y depende también de cuánto creamos en que realmente es posible.

Por otra parte, hay que destacar que es distinto desear que nos toque la primitiva a desear ser ricos. Que nos toque la primitiva nos llevaría a ser ricos y además sin el esfuerzo de haber trabajado o arriesgado dinero en negocios para conseguir tal riqueza. Luego desear un primitiva significaría realmente desear obtener riqueza sin esfuerzo.

Es muy importante hacer esta aclaración, porque el método del que aquí se habla dice que cuando algo se desea, no hay que centrarse en imaginar el camino a través del cual llegaría a cumplirse nuestro deseo, sino que sólo importa el resultado final. En el caso de ser ricos, eso es lo que nos importa y eso es lo que debemos desear. Desear que nos toque la primitiva podría entenderse, según esta teoría, como tratar de forzar el camino por el que conseguiríamos la ansiada riqueza. Y eso, según el método, no funciona. Luego el deseo de obtener una Primitiva ganadora podría llevarnos a no conseguir nuestro verdadero deseo que sería más bien la riqueza, por haber “forzado” la manera en que debía de obtenerse.

Lo que la teoría promete es sólo que, cuando algo se desea realmente, se sucederán casualidades a nuestro favor que nos lleve a aquello que deseamos. Más adelante expongo algunos ejemplos.

Nuestro propio deseo, cuando es intenso, nos lleva a un cambio de actitud, a una búsqueda activa de aquello que deseamos. Desde luego que la acción por nuestra parte es necesaria en los casos en que también hay mucho que hacer en nuestras manos. Y esa acción, ese movimiento que iniciamos hacia lo que queremos sería una muestra objetiva de que deseamos eso realmente.

Por ejemplo, si tenemos previstos presentarnos a un examen que para nosotros es muy importante, nuestro verdadero deseo de aprobarlo empezará por notarse haciendo que estudiemos cuanto podamos, además de todas las condiciones a nuestro favor dependientes del azar que puedan darse y que nos faciliten la labor.

La explicación de la fórmula de José Silva es la siguiente:

Lo primero que propone José Silva es usar las técnicas de visualización en una fase de relajación profunda en la que el cerebro se supone que entra en un funcionamiento cuyas ondas eléctricas están a una frecuencia más baja que en el estado de vigilia. A esta banda de frecuencias que oscila creo que entre los 8 y los 12 ciclos por segundo, es a la que denominan *Alfa*. Y por tanto, al estado de relajación en el que se consiguen esos efectos, se le denomina “Estado *Alfa*”.

La mención a las ondas eléctricas del cerebro no es nada raro y metafísico. Es simplemente físico. Todo nuestro cuerpo está recorrido por corrientes eléctricas que es como se manifiesta la información que recorre nuestros nervios. El impulso nervioso que pone en funcionamiento un músculo, y que llega por los nervios, es de tipo eléctrico. Así como la información generada en las neuronas del cerebro. Y estas corrientes eléctricas no son constantes en el tiempo, como pudiera ser la corriente que se obtiene de una pila o una batería. Es más bien una corriente como la de nuestras casas; alterna. Es decir, una corriente cuyo voltaje es variable con el tiempo.

Así que, cuando se trata de señales eléctricas no constantes en el tiempo, se puede hablar de ondas eléctricas, y, por lo tanto, de una frecuencia de esas ondas. La frecuencia de una onda es una de las características físicas básicas de éstas.

Así pues, nos encontramos que en el cerebro existen corrientes eléctricas variables en el tiempo; al igual que en el resto del cuerpo. Mientras el ser humano esté vivo, habrá electricidad dentro de su cuerpo.

En la transmisión de información entre neuronas, aunque es de tipo químico, al existir un intercambio continuo de iones entre las conexiones de éstas, se forman corrientes eléctricas variables con el tiempo, por lo que podemos hablar de ondas eléctricas dentro de éste.

Se llama *Estado Alfa* a un estado de semiconsciencia (en particular un estado de relajación profunda), que tiene como características a nivel medible, entre otras, que la longitud de las ondas eléctricas que se forman en el cerebro están dentro de una gama de frecuencias; esto es, de ciclos por segundo, al que llaman *Alfa*. Esta banda de frecuencias es más baja que la que se da en estado de vigilia; es decir, el estado en el que estás ahora si no te has dormido leyendo esto. En tal caso, habrías entrado en un estado mental cuyas ondas cerebrales estarían a una frecuencia más baja aún que *Alfa*; *Theta*.

Esto es, en estado de vigilia, la frecuencia de las ondas eléctricas del cerebro es la más alta. A la banda de frecuencias propias del estado de vigilia se le llama *Beta*. Las frecuencias de *Beta* se sitúan entre los 13 y 28 Hz.

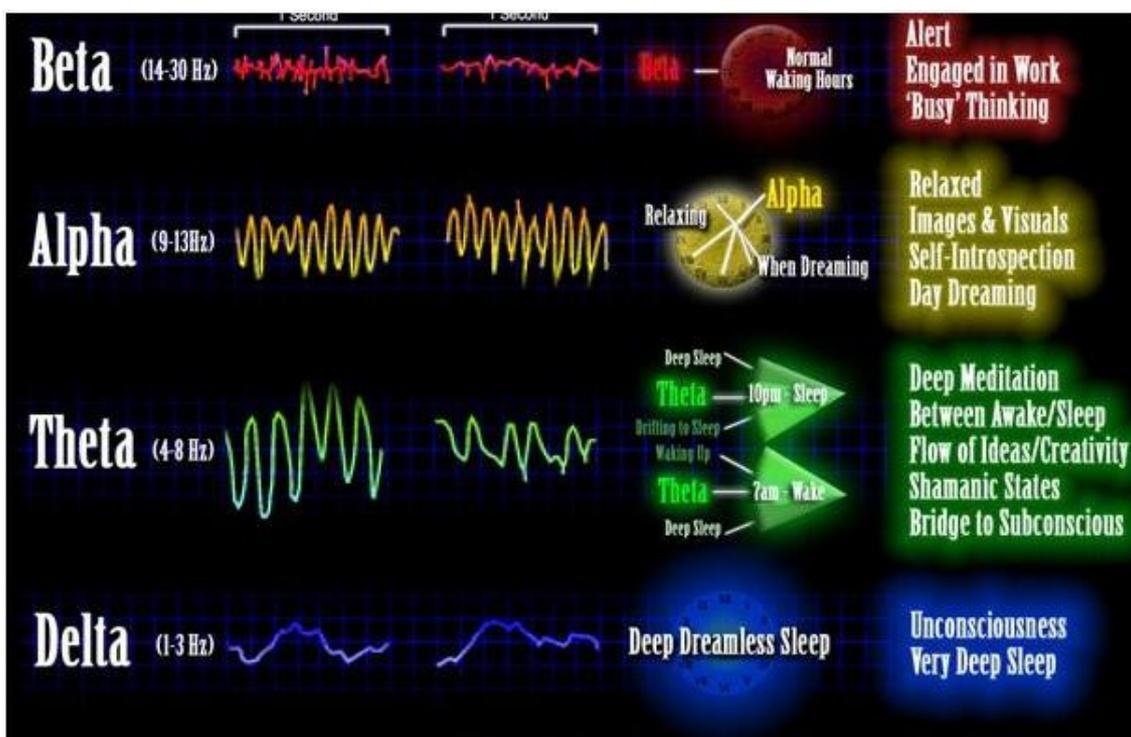
En un estado de relajación profunda, la banda de frecuencias baja un poco, quedando entre los 8 y 12 hercios. A esta gama de frecuencias la llaman *Alfa*.

Cuando dormimos, primero necesitamos, necesariamente, relajarnos. Pasamos por un estado de relajación previo, aunque sólo sea cuestión de segundos. Durante el sueño, también existen ondas cerebrales (y siempre que estemos vivos, por supuesto). Cuando dormimos, nuestras ondas cerebrales tienen aún una gama de frecuencias menor. A esa banda de frecuencias la llaman *Delta*, y su frecuencia va desde los 0,2 a 3,5 Hz. Hablamos de una gama o banda de frecuencias porque cada uno de los distintos estados mentales no se da en un único valor de frecuencia determinado, sino que es alrededor de cierto valor.

Aclaro esto, porque sé que en parapsicología se utilizan con demasiada “alegría” conceptos que son puramente físicos; como el de energía. En este caso al menos, hablar de ondas cerebrales no es usar conceptos físicos reales a la ligera. Realmente se suceden ese tipo de fenómenos y son normales.

José Silva defiende que en el estado *Alfa* el cerebro es más sugestionable, y por tanto aquellos cambios de conducta que queramos provocar en el mismo, se marcarán antes y más profundamente. Además, es un estado mental en el que la mente puede influir más profundamente sobre el funcionamiento del cuerpo. Por ejemplo, se sabe que cuando un deportista mejora su musculatura es porque el cerebro detecta un sobreesfuerzo físico en los músculos, y es éste el que da la orden de desarrollar más células y que el músculo crezca. En estado *Alfa*, podemos dar la misma orden al cerebro para que éste la dé a las células del cuerpo y dicha orden nuestra supla, de alguna manera, y al menos parcialmente, el ejercicio físico.

Pero no es ahora la capacidad del cerebro de controlar las funciones corporales lo que nos interesa, sino la de *influir*.



Cuando se trata de la persecución de objetivos, la fórmula de José Silva significa lo siguiente: para alcanzar una meta, y estando en un estado de relajación profunda, es imprescindible:

(Recordemos la fórmula: **Resultados = Deseo + Creencia + Expectación.**)

1. **Desear ese objetivo realmente.** Es decir, un deseo **sincero**. Que sea lo que realmente quieres.

A veces no somos realmente conscientes de cuál es nuestro deseo verdadero. A menudo nos confundimos con aquello que se supone que deberíamos desear, según nos influye el entorno; los miedos sobre el qué dirán, lo que se supone que es moralmente correcto; sobre lo que se supone que es lo más lógico, lo más de acuerdo al supuesto “sentido común”... y no atendemos a lo que nosotros **anhelamos** realmente. Y es precisamente eso lo que se obtendría, en caso de poner en marcha las técnicas que tratan de conseguir el objetivo deseado. Cuando las cosas no resulten, o lo que surja no sea exactamente lo que buscábamos, quizás haya que preguntarse: *¿Qué es lo que yo deseo, realmente?*

A veces nos cuesta desear con total libertad. Nos hemos acostumbrado a reprimirnos y censurar nuestros deseos y nuestras fantasías. No es tan fácil fantasear o soñar despierto con la idea de ser inmensamente rico, por ejemplo, porque a muchos de nosotros nos viene la idea inmediata de que eso es imposible, o que es poco maduro por nuestra parte fantasear con lo que está tan fuera de nuestro alcance.

**¡Pero soñar es gratis! ¿Por qué nos cohibimos?**

Hay que tener en cuenta que si queremos visualizar aquello que deseamos, no debemos ponernos barreras a nosotros mismos. Aquello que creamos realmente, es aquello que podremos conseguir.

Acerca de la sinceridad en lo que creemos, trata este segundo punto:

2. **Tener fe en conseguirlo:** Estoy hablando de fe, no de Fe. Es decir, aquí no hay relación alguna con la creencia religiosa. Es compatible con ella, pero no necesaria. Aquello en lo que se cree realmente, es aquello que podrá ocurrir.  
 ¿Deseas ser rico? ¿Deseas que te toque la Primitiva?  
 ¿Cumplés con el punto anterior? Es decir, lo deseas realmente, **intensamente**?  
 Y la parte más importante de las dos: ¿Crees realmente posible que te toque la Primitiva, o que te hagas rico de alguna manera, aunque no sepas a priori cuál?

Esta técnica describe los pasos para cambiar la suerte. Antes de decir que no funciona, una vez aplicada, deberás estar seguro de que realmente aplicaste bien los pasos. Es decir, si realmente deseas ser rico, lo deseas con todas tus fuerzas y como nada más en el mundo, entonces viene la segunda pregunta: ¿estás realmente seguro de ser capaz? Porque en el caso de que pienses que eso es algo que a ti no te puede suceder (como cuando pensamos en los accidentes de tráfico); pues entonces, según esta teoría, no te sucederá. Es decir, si no te crees capaz de ser rico, es muy probable que no llegues a serlo.

De todas formas, esto no son matemáticas, son sólo teorías. Tampoco se puede llevar esto a laboratorio para experimentación según el método científico, pues habría que poder comprobar con total seguridad qué es lo que está pensando el sujeto expuesto a experimento para saber si se cumplieron las tres reglas de la fórmula. Es decir, habría que poder saber con seguridad si el sujeto deseó con sinceridad y si tenía una fe sincera en conseguir aquello que pretendía lograr. No vale lo que el nos cuente, ya que puede no saber ni siquiera él, qué desea realmente, y hasta qué punto se cree capaz de lograrlo.

3. **Expectación:** por último, según José Silva, creer no sería suficiente, pues hay que esperar el resultado en alguna fecha concreta. Es decir, no sólo creer que sucederá, sino que está próximo a lograrse el objetivo, y cuánto de próximo. La fecha concreta es sólo una orientación. Pero en el libro de *Mark Minasi*; “*el Millonario Instantáneo*”, se propone, precisamente, poner fechas a los objetivos.  
 Eso es una manera de poner a prueba nuestra fe. No es lo mismo pensar que conseguiré algo algún día, que decir que lo conseguiré en el plazo de, no más de seis meses. Concretar plazos pone a prueba hasta qué punto creemos en nosotros mismos. Porque fe, precisamente, se refiere en muchas ocasiones a eso, a creer en nosotros mismos.

Según plantea la técnica José Silva, la consecución de objetivos se refiere tanto a los que dependen de nuestra dedicación y entrega principalmente, como a los que dependen más de causas externas a nosotros. Podemos por ejemplo, tener el objetivo de dejar de fumar, alcanzar cierta marca deportiva, aprobar cierta prueba a base de exámenes... o podemos desear cosas como por ejemplo encontrar una buena casa en la que vivir; tanto porque la busquemos de alquiler como porque busquemos una para comprar.

En este último caso, y sabiendo que hay gente que, más bien casualmente encuentra a veces buenas ofertas u ocasiones de compra muy atractivas, frente a gente que no encuentra nada especial, dependeremos para conseguir nuestro objetivo de la *suerte* de encontrar un buen anuncio en el periódico en el momento en que estemos realizando la búsqueda ; o de pasar por una calle en la que veamos un anuncio de venta

o alquiler de una vivienda y de la que digamos: “vaya, eso es justo lo que yo ando buscando”.

También, en lo que depende principalmente de nosotros, podemos tener más suerte: que el tribunal que nos examina sea benévolo con nosotros, independientemente de lo que hayamos estudiado, o que nos pregunten lo que mejor nos sepamos o mejor sepamos explicar... también en esos casos puede influir la suerte.

Algunas experiencias personales:

(...)

(decido omitir mis experiencias personales cuando se trata de compartir este tutorial con gente conocida. Por cuestiones de privacidad. El texto en azul es parte de ese texto omitido). Para ejemplos de experiencias de otras personas, puedo remitiros a uno de los libros de la bibliografía *La Fuerza de Creer*, del Dr. W. Dyer.

***“Cuando uno desea algo realmente, además, ha de estar pendiente de cuándo se dan las circunstancias que propician obtenerlo, para aprovecharlas”.***

Querer conocer a una persona especial, por ejemplo, lleva consigo no sólo estar deseándolo según el método expuesto anteriormente, exige también estar atento a con quién te cruzas, porque es posible que, cuando se te cruce quien tu esperabas conocer, no te des cuenta, o no aproveches el momento para acercarte a él/ella, etc.

En resumen:

La técnica es fácil de entender, lo que es difícil es más bien aplicarla bien. Hace falta:

1. **Desear algo intensamente y estar seguro de qué se desea.** Un ejemplo de deseo intenso es la diferencia entre que no nos importaría que algo como hacernos rico nos pasara, a desearlo con todas nuestras fuerzas. Hay que estar seguros de cuál es nuestro deseo más sincero, lo que realmente queremos.

Hay que centrarse en imaginar el resultado de lo que se desea, sin preocuparnos lo más mínimo sobre cómo lo lograremos. Es esencial no “forzar” la vía en que lo consigamos. Tan sólo soñar con el resultado. El camino a través del cual llegan los resultados no depende de nosotros. No debemos tratar de planearlo, o de calcularlo. Nada de tratar de imaginar cómo. Sólo el resultado final. ¿Y quién se encarga, pues, de trazar “la ruta” para que nos encontremos de “casualidad” con aquello que deseamos obtener?. Pues hay teorías que lo explican. Son sólo teorías. *José Silva* suponía que la mente de todas las personas están interconectadas en forma de una gran “red” neuronal, no que une neurona con neurona, sino mente con mente. Y que los pensamientos de unos influye, quizás en los de otros a la hora de tomar decisiones arbitrarias que hacen que al final nos encontremos, “casualmente” en nuestro camino, a la persona adecuada que nos provee la información o aquello en general que nos permite obtener lo que nosotros deseamos obtener.

Pero hay una explicación más seria: La tiene la Física Cuántica. Y, por tratarse de física cuántica, no es del todo fácil de entender. En el documental “¿Y tú qué sabes?”, quienes hablan dando explicaciones son, la mitad de ellos físicos

cuánticos que tratan de explicar, de la forma más sencilla que les es posible, la explicación cuántica del por qué de todo esto. Algo bueno de este documental que habla de cómo influir en el futuro de cada uno de nosotros a través de los pensamientos, es que, quienes participan, son todos científicos de cierta importancia. Todos tienen alguna titulación y hablan desde los conocimientos de su especialidad. Aplican sus conocimientos de la física de la parte más pequeña de la materia, donde materia y energía llegan a ser una misma cosa, para explicar que, a ese nivel, el universo está conectado como un continuo por materia y energía. Y nosotros somos materia, y generamos energía. Y la materia de la que estamos hechos, es, según la física cuántica, energía condensada, que está en contacto con lo que nos rodea. Y según ellos, lo que ocurre en nuestras mentes influye en el exterior.

A mí no me queda del todo claro el por qué, la “razón última”, y quizás no profundicen hasta ese nivel de detalle para explicarlo; pero conforta pensar que hay gente que, utilizando exclusivamente sus conocimientos de ciencia, explican lo que también puede escucharse de la boca de simples parapsicólogos y gente de dudosa credibilidad.

El Doctor Wayen. W. Dyer, psicólogo y autor de unos de los bestsellers de psicología de autoayuda; también cree firmemente en esta teoría; habiendo escrito un libro sobre ello, que es una mezcla de relato de las experiencias de su propia vida y sus creencias sobre esta teoría; contándonos a lo largo del libro acontecimientos personales que apoyan lo que defiende.

2. **Hay que tener fe en conseguir lo que deseamos.** Mi experiencia me ha enseñado que es suficiente con no creer lo contrario. Es decir, que es suficiente con no ser incrédulos. Centrarse totalmente en el deseo, sin pensar en si es posible o no que pueda darse lo que deseamos. Es decir: **desea. Sueña.** Es gratis. Disfruta soñando y deseando aquello en lo que sueñas.

Y estate atento a lo que sucede a tu alrededor. No vaya a ser que te cruces con tus sueños y te pase desapercibido.

3. Trata de imaginar lo que deseas en un estado de relajación profunda. Los resultados son más prometedores que en estado de vigilia.

## PARTE SEGUNDA. *LA PRÁCTICA:*

Los que creemos en estas cosas, los que pensamos que las *casualidades* no suelen ser tales, sino que son más bien la consecuencia de aquello que uno desea encontrar u obtener con suficiente intensidad, pensamos que quien se encuentra con esta información es porque de alguna manera ha deseado encontrar respuestas o soluciones a problemas que tiene pendientes de solucionar. Yo de hecho, no voy dando este tipo de información a cualquiera. Tan sólo a quien creo que le puede ayudar. La razón es que ya he probado a ofrecerlo “indiscriminadamente” y me he encontrado con las burlas de gente escéptica, demasiado rígida de mente como para ni tan siquiera prestar atención a lo que está leyendo y pararse a pensar un poco. Creo pues, que este escrito no ha llegado a tus manos por casualidad, sino que hay algo en tu vida que desees encontrar y este escrito es una orientación que no esperabas, un camino que tú no habías programado para acercarte más a tus deseos. Por eso insisto en que es necesario no tratar de imaginar la manera en que conseguiremos nuestros objetivos, sino simplemente qué deseamos.

Como dije antes, a veces las respuestas, los resultados, sí que aparecen, pero hay que estar atento porque pueden pasar desapercibidos y no verlos después de realmente haber obtenido algo de aquello que se iba buscando.

Podemos estar deseando encontrar el amor de nuestra vida y puede cruzarse con nosotros alguien especialmente interesante y no darnos cuenta de que esa persona tiene rasgos que nosotros deseamos encontrar en alguien. Hay que estar atentos pues, a qué sucede a nuestro alrededor cuando deseamos algo con especial intensidad.

Si en algún momento te parece que la teoría no se cumple, hazte siempre estas dos preguntas:

***¿Qué deseo realmente?  
¿Creo realmente que lo puedo conseguir?***

Plantéate que lo que tienes en tu vida es exactamente lo que crees que eres capaz de alcanzar si estás seguro de que no tienes lo que realmente desees.

Recomiendo encarecidamente leer la bibliografía recomendada; en particular *Usted puede sanar su Vida*, de Louis L. Hay, *El Millonario Instantáneo* y ver los vídeos aconsejados también en la bibliografía.

Así que, como este apartado del tutorial se llama “la praxis”, “la parte práctica”, el “cómo se hace, voy a tratar de sintetizar lo anteriormente expuesto a modo de pasos que se han de seguir.

Se han ido exponiendo a lo largo de la teoría, pero trato de sintetizar: Tienes dos opciones para practicar esta técnica:

### **1. DESDE UN ESTADO DE RELAJACIÓN PROFUNDA:**

Esto implica que has de aprender una técnica de relajación que te permita entrar en tal estado mental en el que los resultados serán más rápidos. Desde esta opción, has de elegir al menos algún momento del día, pues es recomendable que practiques a diario

“el arte de programar tu propia vida”, o de acercar a ti mismo lo que deseas (o más bien, lo que **realmente** deseas).

Yo a esta primera opción, la llamaría la “opción seria”, es decir, actuar según un método para conseguir resultados concretos a través de una práctica concreta.

Recordemos ahora la fórmula del Método Silva:

Resultados = deseo + creencia + expectación.

Los pasos a seguir serían:

1. Entramos en un estado de relajación profunda.
2. Visualizamos aquello que deseamos.
3. Y nos recreamos al menos entre 5 y 15 minutos en lo que estamos visualizando.

Desarrollo de los pasos anteriores:

1. La técnica de relajación profunda:

Esta parte no la voy a desarrollar porque hay mucho material que enseñan mejor que yo diversas técnicas de relajación. El yoga enseña, muchos libros enseñan, los libros de autohipnosis enseñan... Y el Método Silva comienza así su primera lección; enseñándonos a relajarnos. En su método dan importancia a dos tipos de relajación: la física y la mental.

Es decir, se puede tener tensión muscular, y se puede tener tensión mental que significa tener una actividad mental en el momento en el que estamos tratando de relajarnos, que es totalmente contraria al propio estado mental de relajación profunda. Por lo tanto, un buen método de relajación ha de enseñar a relajar, tanto los músculos como la mente. Lo que pasa es que, un método que se centra únicamente en la relajación física, la muscular, al fin y al cabo la lleva a cabo dirigiendo nuestros pensamientos por las distintas partes de nuestro cuerpo para ir tratando de lograr la relajación de cada uno de nuestros grupos musculares. Y cuando uno se obliga a pensar en algo concreto, de por sí ya relajante (estamos tratando de relajar nuestra musculatura), está dejando de lado posibles preocupaciones o distracciones mentales de cualquier tipo, por lo que, de alguna manera, también se relaja mentalmente. Pero en el Método Silva digamos que se hace una “segunda pasada” dedicada a relajar la mente, invitándonos a pensar en escenas típicamente tranquilas, como imaginar que estamos en una playa, o remando en un manso lago rodeados de una naturaleza bonita y típicamente relajante o, mejor incluso, proponiéndote que traigas de tus recuerdos alguna vivencia o lugar que para ti te resulta especialmente relajante. Porque:

***recordar tiene más fuerza emocional que imaginar.***

## **2. La visualización:**

Mencionando de nuevo el Método Silva, ellos llaman visualizar a recordar, mientras que la mayoría de la gente que habla de estos temas, visualizar es imaginar; crear imágenes mentales con los ojos preferentemente cerrados, para que sólo tengamos la imagen que estamos creando, no lo que nos está entrando a través de la vista. Ni que decir tiene que, en un estado de relajación profunda (paso previo a éste), los ojos los tenemos cerrados.

Obligatoria. En caso de abrirlos, perderíamos dicho estado de calma físico-mental.

Para visualizar se recomienda empezar por imaginar una pantalla, es decir, un espacio de dimensiones no infinitas en las que crear nuestras imágenes mentales. Esto pretende poner orden en nuestro trabajo mental. Así que nos acostumbraremos a imaginar una pantalla de cine, o una pizarra (del color que nos de la gana, aunque suele aconsejarse de color blanco o negro; preferentemente blanco). Y ahí dentro, crearemos el resto de nuestra visualización.

**Vamos a imaginar el resultado de lo que queremos.** Vamos a recrearnos imaginando que ya tenemos lo que deseamos y que estamos disfrutando de ello.

¿Queremos ser ricos? Pues nos imaginamos situaciones típicas de la vida de alguien que lo es.

¿Queremos encontrar el amor de nuestra vida? Pues nos imaginamos en compañía de alguien que nos hace sentir especial, **e imaginamos lo que sentimos.**

***Hay que agregar sentimientos a lo que imaginemos. IMPRESCINDIBLE.***

Si nos estamos imaginando siendo ricos pero las imágenes que estamos creando no nos producen una satisfacción especial, le estamos diciendo a nuestra mente: “realmente me da un poco igual eso de ser rico. No me estimula ni me hace realmente feliz”. Y el resultado será no conseguir nuestro deseo.

Si nos estamos imaginando en compañía de nuestra media naranja, debemos sentir la felicidad que produce estar en tan dulce compañía, la satisfacción, felicidad, sentimiento de realización personal, enamoramiento... es decir, todo lo que se supone que sentiríamos en compañía de quien andábamos buscando para compartir el resto de nuestros días.

Ten claro qué se supone que se siente cuando uno tiene aquello que desea tener (al menos se siente satisfacción y felicidad), y trata de sentirlo mientras imaginas que ya tienes lo que estás deseando lograr.

Y recuerda:

***nunca trates de imaginar el camino o la manera de conseguir lo que deseas. Sólo imagina el resultado.***

Es decir, no trataremos de imaginar una manera concreta de hacernos ricos, o una manera concreta de conocer a alguien, o de encontrar o de que nos suceda lo que queremos que nos ocurra en la vida. Sólo imaginaremos que ya lo hemos conseguido; que ya lo tenemos. Lo que ya hemos logrado.

Del camino a seguir para que nuestros deseos se cumplan, ya se encarga “algo”, que nosotros acabaremos denominando “esa casualidad” o “esa buena suerte” que en un momento dado hemos tenido.

**Acerca de lo que hemos de sentir cuando visualizamos:**

La visualización, es decir, la imaginación de aquello que deseamos, es sólo el ejercicio mental que desarrolla la fórmula anterior: *deseo + creencia + expectativa*.

Pero debemos sentir...

- **Sentir el deseo.** Desear con fuerza. Aquello que realmente se desea es un sentimiento.
- **Sentir la fe en lograrlo:** Vamos a obtener, independientemente de lo que deseemos, aquello que realmente creamos que podemos conseguir. Si no nos creemos capaces de lograr lo que deseamos, realmente estamos mandando una “orden” solapada a la del propio deseo, o, digamos, una información supletoria al “Universo” o donde quiera que sea el lugar en el que nuestras mentes influyen para crear nuestra propia realidad. Esa información supletoria, en caso de no creer en lograr lo que deseamos sería, simplemente: *“lo deseo, pero no es posible”*. Y tus deseos se harán realidad. Es como el genio de la lámpara de Aladino, diciéndote: *“tus órdenes son: no es posible. Y así se hará”*.

Por lo tanto, has de estar muy pendiente de hasta qué punto crees que es posible que **a ti**, concretamente, te puede pasar eso que estás deseando.

En este aspecto, mi experiencia personal me ha enseñado dos cosas: es suficiente con evitar **no creer**. Con evitar no tener fe. Es decir, centrarse en aquello que se desea, sin planteamiento alguno sobre si será posible lograr lo que tanto anhelamos o no, es suficiente para que la técnica funcione. No haría falta incluir un sentimiento expreso de fe en aquello que se desea. Tan sólo céntrate en disfrutar imaginando que tienes aquello que quieres tener, sin plantearte si es posible que ocurra o, peor aún, que te pueda ocurrir a ti. Nunca te plantees si a ti te puede suceder o no.

No entres en la duda. La duda es falta de fe. Y la falta de fe, como ya hemos dicho antes, lleva como resultado no conseguir lo deseado.

- *Expectación:* Es el tercer ingrediente de la fórmula de José Silva, pero yo la veo opcional, aunque hace más poderoso nuestro deseo si le ponemos límites de tiempo. Además, es toda una prueba de fe.

Es decir, la expectación consiste en imponer un plazo de tiempo en el que, lo que deseamos, lo veremos realizado. Esto es, no es lo mismo creer que somos capaces de llegar a ser ricos en un futuro, que decir: en no más de seis meses, habrá en mi cuenta bancaria, X euros. Como se puede ver, creer que en x tiempo nuestra cuenta bancaria habrá aumentado una cantidad concreta de euros es toda una prueba de fe, además de deseo.

En el documental ¿y tú qué sabes?, hay uno de los ponentes que cuenta que él programa cada uno de sus días. Es decir, al principio de cada día, cada mañana, recién levantado, visualiza cosas que quiere que le ocurran a lo largo del día. El hecho de que al cabo de ese día se den situaciones que le llevan a conseguir lo que él había “programado”, le anima más a creer en estas teorías, porque cada día obtiene pruebas fehacientes de que esta técnica que practica funciona. Porque cada día le funciona a él.

- Cuando se trata de **“creo en que esto puede funcionar, pero no creo que me vaya a funcionar a mí”**:

Este es un caso peliagudo. Se trata más bien de una falta de autoestima de quien tiene este pensamiento en la cabeza. Y no habrá en general técnica válida que le lleve a progresar en cualquier aspecto de la vida que la técnica en cuestión prometa, si el pensamiento que se cruza siempre en su cabeza es el de: *“sí creo en las técnicas, pero no creo que funcionen conmigo”* o, más categórico aún: *“no van a funcionar conmigo”*.

La raíz de este problema es, como digo de autoestima baja.

La autoestima es la base de todo. Yo diría que es el ingrediente fundamental en la vida para ser feliz.

Este es un tutorial que trata de hacer la vida de la gente más grata. Trata de encontrar la felicidad, que es, al fin y al cabo, la única tarea para la que estamos programados. Creo que lo que hacemos cada segundo de nuestra existencia está únicamente encaminado a encontrar la felicidad. Vivimos para tratar de ser felices. En este sentido, la autoestima es el cimiento indispensable para levantar cualquier edificio que suponga una vida de felicidad. Tener una baja autoestima es valorarse poco a sí mismo. Quien se valora poco a sí mismo, no se creará con derecho a poder ser feliz, y, desde luego, no se creará capaz, o digno, de acceder a una vida plena. Una vida que le haga feliz.

Y creo que un problema de baja autoestima, que, dicho sea de paso, es **un problemón**, tiene su lugar para ser solucionado: la consulta de un psicólogo.

Creo en la psicología. Creo que es una ciencia suficientemente desarrollada como para tratar los problemas de infelicidad de las personas. Y creo que la autoestima se puede tratar. Se puede mejorar, aumentar. Creo que se puede enseñar a la gente a quererse a sí misma y a valorarse más a sí misma. A enseñarles a gustarse a sí mismos.

La falta de autoestima a veces está motivada por una personalidad “perfeccionista” que es aprendida. Se aprende de pequeño en el entorno familiar por la educación que mucha gente ha tenido la desgracia de recibir. Una actitud perfeccionista en la vida implica un comportamiento perfeccionista con uno mismo. Ser perfeccionista implica, generalmente, no sólo ser exigente con los resultados que se obtienen en lo que uno se pone a hacer; implica también ser exigente con uno mismo. Con su propia apariencia física, con su propia personalidad.

Cuando para alguien no hay nada que sea o haya salido suficientemente bien, corre el riesgo de ser así de exigente consigo mismo. El resultado de tal comportamiento es una imagen pobre de uno mismo, una valía escasa hacia uno mismo. Y tener escasas expectativas de uno mismo.

Otras causas de la baja autoestima, que también vienen de la educación recibida de pequeños, tienen como origen una educación de alta exigencia en la que hemos recibido muchas reprimendas y muy pocos halagos o cariños; lo que nos puede haber llevado a formarnos una idea de nosotros mismos tan pobre como la imagen que nos han transmitido nuestros progenitores o educadores a través de tanta reprimenda y tan pocas muestras de afecto. Para quien haya sido ese su caso.

En definitiva, la autoestima es, al fin y al cabo un conjunto de creencias que tenemos sobre nosotros mismos sobre qué somos, que no se ajustan a la realidad.

Porque no es real valer poco. Y no suele ser real no tener ningún tipo de atractivo, ya sea físico o relativo a la personalidad. No es realista pensar que haya seres humanos que valgan mucho y seres humanos que valgan poco o no valgan nada.

Una de las máximas que manejan los terapeutas es:

***todos los seres humanos tenemos la misma valía, no por lo que consigamos en nuestra vida. Es por el sólo hecho de ser humanos.***

Es el hecho de ser un ser humano lo que nos da una importancia que es igual para todo el mundo. Endiosar a alguien, por lo tanto, es un error de quien idealiza a un ser humano al que admira porque lo eleva en su mente al nivel de un dios, olvidándose de que, por muy hábil que éste sea en algo, o por muchas cualidades que esa persona tenga, no deja de ser eso: un ser humano. Como cada uno de nosotros.

En resumen, y acerca de la autoestima: la autoestima es el conjunto de ideas que tenemos sobre nosotros mismos en las que creemos con la misma seguridad con la que creemos, por ejemplo, que la Tierra es redonda o que mañana también amanecerá como el resto de los días. Y recuerda: estamos manejando una teoría en la que, aquello en lo que realmente se cree, es lo que acaba por suceder.

Louis L. Hay dice, en su libro “*Usted puede sanar su vida*” que cada uno de nosotros somos el resultado de lo que creemos.

Y las creencias que nosotros tenemos sobre nosotros mismos, sobre lo que somos y sobre la valía que tenemos, si es negativa, resulta útil (o incluso imprescindible), la ayuda de un buen terapeuta que nos ayude a cambiar ese tipo de creencias negativas sobre nosotros mismos.

Una vez que nuestra autoestima está en niveles al menos aceptables, adelante. Ya podemos ponernos manos a la obra y cambiar nuestra vida con estas técnicas. O con cualesquiera otras que nos enseñen algo útil.

- REPRODUZCO AHORA LA TÉCNICA UTILIZADA EN EL MÉTODO SILVA PARA VISUALIZAR:

En el Método Silva, se propone el siguiente ejercicio de visualización para “programar” nuestra suerte:

1. Visualiza tu pantalla de fondo blanco en la que irás creando todas las imágenes de este ejercicio. La primera parte de la visualización consistirá en poner en esa pantalla mental, un marco de color negro y dentro de la pantalla, con el marco negro, nuestra situación actual que no nos gusta tal y como es, y que pretendemos cambiar. Imaginaremos esa pantalla, con su marco negro, situada delante de nosotros, pero a la izquierda. No exactamente de frente.
2. El siguiente paso es mover esa pantalla hacia la derecha, borrar la imagen negativa, es decir, la que representa aquello que no nos gusta y deseamos cambiar, nuestra situación actual, y dejar nuestra pantalla de fondo blanco sin imagen alguna y, ahora el marco lo cambiamos a color blanco.
3. Una vez tenemos nuestra pantalla mental a la derecha, enfrente de nosotros (de forma imaginaria, lógicamente, que todo esto es un ejercicio de imaginación), pasamos a imaginar el resultado de aquello que deseamos. A partir de este momento, el ejercicio de visualización consistirá únicamente en insistir en aquellas imágenes sobre aquello que queremos. Y con nuestra pantalla mental con un marco de color blanco. Ya no volveremos a imaginar nunca más la

situación de partida que pusimos en la pantalla de marco negro. A partir de este momento, durante todo el tiempo que dediquemos a visualizar lo que deseamos, sólo visualizaremos lo que queremos. No volveremos nunca a recrear aquella primera imagen de lo que no queremos o que queremos cambiar.

Y todo ésto, por supuesto, es un ejercicio de visualización que se realiza en un estado de relajación profunda, que es el estado mental que promete mayor influencia en el “universo” en el que nuestras imágenes mentales influyen las casualidades que suceden.

Vuelvo a insistir en que no se sabe a ciencia cierta, salvo la explicación que dan algunos físicos cuánticos que se han atrevido a dar una explicación a este tipo de experiencias, en qué o en dónde se influye con nuestros pensamientos para que los acontecimientos que dependen del azar, se den a nuestro favor.

Los creyentes pueden tranquilamente pensar que estos cambios, estos gratos resultados con los que uno se puede encontrar son obra de Dios, y que esta “fórmula” que se propone para “atraer” hacia nosotros aquello que deseamos, no es otra cosa sino que rezar , pedir a Dios aquello que deseamos o necesitamos.

Se puede interpretar así tranquilamente porque es fácil observar un paralelismo entre el deseo de tener algo y visualizarlo con el acto religioso de rezar y pedir a Dios. Y un paralelismo también entre la fe en conseguir aquello que deseamos, y la Fe en un Dios, todo poderoso e infinitamente bueno, que tiene en sus manos la posibilidad de ayudarnos con aquello que anhelamos.

Y quien no sea creyente, no hace falta que vincule esta técnica con la relación con un Dios. Se puede ser creyente y aplicar esta técnica, y puede aplicarse esta técnica y no mencionar el Hecho Divino en todo momento.

Se sabe que José Silva, creador del Método Silva era muy devoto de la religión cristiana, pero en ningún momento menciona la cuestión religiosa como herramienta necesaria para aplicar sus técnicas. Simplemente, quien sea creyente, puede establecer un paralelismo entre sus prácticas religiosas y su Fe con todo lo expuesto anteriormente.

MUCHA SUERTE

*Francisco F. S.*