



Baila tu vida

Y danza con tu energía!

JULIOBEVIONE.COM

Bailar es Confiar

¿Quién puede bailar bien, por ejemplo, si constantemente tiene miedo de que le pisen un pie? Y, por el contrario, si cada miembro de la pareja tiene plena confianza en el otro, todo fluye, todo es relajación, todo es soltar y entregarse al sortilegio de la música.

Así mismo podemos imaginar que es nuestra danza con la energía del Universo: un fluir al ritmo de la vida con la certeza de que cada paso es el correcto.

¡Danza con tu energía! Todos podemos hacerlo. Es más: nacimos para hacerlo. Todos perdemos el paso alguna vez, pero lo importante es mantenernos en movimiento hasta descubrir nuestro propio ritmo.

Dirige la energía a tu favor


Solo desde esa auténtica confianza podemos acometer cambios verdaderamente profundos en nuestro existir. Solo así podemos reinventarnos en cualquiera de nuestras dimensiones, ya sea que hablemos de la relación de pareja, del desempeño laboral, del desarrollo de nuevos talentos, del cuidado de nuestra salud o de nuestro crecimiento espiritual. La confianza es la energía que motoriza estos cambios.

Energía para actuar y para dejar de actuar

Pretender “seguridad” es, bien mirado, el mayor rasgo de inmadurez espiritual. Es desconocer que nada está garantizado, incluyendo el hecho mismo de estar vivos. Todo, entonces, comienza por reconocer nuestra vulnerabilidad... y aceptarla.

Eso que a menudo llamamos “falta de motivación” es, en realidad, un déficit de confianza. Ella es la que nos permite mantener el entusiasmo, las ganas de seguir adelante, incluso en medio de las mayores dificultades; incluso cuando todo a nuestro alrededor para decirnos que nuestra meta es imposible.

Pero hay algo incluso más importante. La confianza es también la que nos permite, en un momento determinado, reconocer que hemos hecho nuestra tarea y que ha llegado el momento de parar, de dejar de hacer y permitir que la vida siga su curso... A veces las cosas no suceden a causa de nuestra ansiedad, de nuestro sobre-esfuerzo.



He encontrado que esto último es particularmente difícil, incluso para personas que mantienen cierta disciplina espiritual. Son muchos los mensajes que constantemente recibimos del tipo “¡Nunca te rindas!”. Pareciera que detenerse, que soltar y dejar que las cosas ocurran o no ocurran, es un signo de alguna especie de debilidad de carácter. Y no es así. En realidad, se requiere una gran armonía interna y una especial sintonía con la energía del universo para, llegado el momento justo, dar un gran voto de confianza al destino.

Las críticas, a otros o a nosotros mismos, así como la envidia, la rabia, la ansiedad, las dudas, las preocupaciones, la violencia, la pereza, todas son expresiones de alguna desconexión con el flujo energético.

*Para restablecer esa conexión, entre otras cosas, siempre es útil apoyarnos en el poder sanador de las palabras. De allí la importancia y efectividad de las afirmaciones. Ellas son una manera de manifestar que aceptamos confiadamente nuestra **verdad espiritual**.*

Debemos elegir muy bien las palabras de cada afirmación, procurando siempre la mayor honestidad. No tendría sentido afirmar que “Estoy en completa paz”, cuando tus pensamientos y emociones te señalan todo lo contrario, pero puede tener mucho más sentido recordar que “Merezco la paz”.

Y así como eliges bien los términos de cada una, seamos también selectivos en aquellas frases que elegimos repetir en cada momento de la vida. Tu intuición te indicará cuáles son más importantes y necesarias. Escríbelas y tenlas a mano para recordarlas y leerlas siempre que puedas, preferiblemente en un espacio de relajación y meditación.

Recuerda *que las afirmaciones no son deseos o aspiraciones: expresan una realidad, quizás una que todavía no se manifiesta ante tus ojos, pero que ya existe en otro plano espiritual. No es lo mismo decir “Quiero una vida abundante” que “Estoy listo para descubrir y recibir la abundancia en mi vida”.*

Las mejores afirmaciones nacen de **ti mismo**, pero a manera de orientación veamos algunas especialmente relacionadas con los temas que hemos tratado.



Confío en la bondad del Universo.

Nada me ata al pasado: puedo soltarlo y comenzar de nuevo.

Puedo perdonar y reencontrarme con quienes amo.

Soy libre y elijo estar en paz.

Las afirmaciones, en efecto,
pueden ser de gran ayuda.
Leerlas, repetirlas en voz alta o
en silencio apacigua las
tormentas de nuestra mente.
Son canciones de cuna para
nuestro ego

Fluyo con mi energía: nada temo y confío en ella.

El presente es lo único real y es lo mejor que ha podido suceder.

Mi vida está llena de dones y de abundancia.

Acepto y amo lo que soy externa e internamente.

Ante los pensamientos de miedo, haz silencio y, a manera de oración, repite una afirmación. A medida que lo establezcas como un nuevo hábito, verás como las **emociones** comienzan a alinearse con ese nuevo pensamiento y las resistencias van cediendo.



Existe un plan de amor para mi vida.

Bendigo y doy gracias por mi salud física y espiritual.

Aprendo y crezco con cada experiencia y con cada ser humano que conozco.

Fluyamos . . .

No puede haber error cuando no ofrecemos resistencia, cuando simplemente nos permitimos fluir y alinearnos con nuestra energía.

Como ya dijimos, no debemos cruzarnos de brazos y esperar que todo ocurra. Debemos hacer nuestra parte, que es acondicionar nuestra mente y nuestras emociones. No son malas ni buenas, pues todas son útiles para saber dónde estás parado y para ayudarte a evolucionar. No enjuicies las emociones, ábrete a sentirlas y déjalas pasar. Si hay una emoción que te resistes a sentir, estás interrumpiendo tu proceso de alineación.

Acepta tus **emociones**, déjalas ser, verás que ese es el camino de la tan deseada paz... y cuando estamos en paz: ¿qué necesitas?, ¿cuál es tu debilidad?, ¿de quién necesitas aprobación?

Cuando ocurra un acontecimiento que nos quite la paz, renunciemos a analizarlo y dejémoslo pasar, sin enjuiciarlo y respetando las emociones que despierta.

Cada momento y cada suceso,
aunque nos muestre una faceta
desagradable o amenazante, tiene
su propósito. **Aceptarlo** es encontrar
la paz.

No reniegues cuando llega lo que aparentemente no has pedido o no quieres. **No te resistas a verlo y acéptalo como un paso más en tu proceso de atracción y sobre todo en tu aprendizaje.**

Cuando perdamos la paciencia,
recordemos que hay un tiempo para
cada cosa y que todo, todo llega.

Tenemos lo suficiente para ser la
persona que soñamos. Solo falta que
lo **aceptemos...**

JULIOBEVIONE.COM