

The background of the entire image is a dense, textured pattern of overlapping fabric strips. The strips are primarily in shades of light pink and pale red, with some white or very light pink sections. The strips are cut into various lengths and widths, creating a chaotic yet rhythmic visual texture. The lighting is soft and even, highlighting the fibrous nature of the material.

# fabricando armonia

by Andre Blanco

#PROYECCIONESPODEROSAS



Este libro fue pensado para ti,  
que te comprometiste a hacer un cambio  
en tu vida y que quieres vibrar en armonía.  
No es casualidad que este ahorita en tu poder.

Gracias, gracias, gracias, estoy totalmente agradecida.

## ORACION DE LA ARMONÍA

SEÑOR, mi padre celestial tú que me permites tener luz dentro de mí, fabricar armonía en mi interior permíteme en tu infinita misericordia y bajo tu voluntad difundir mi luz, mi amor y manifestar mi ser en su máximo esplendor.

Que donde este la tristeza y la desolación pueda llevar mi alegría y paz interior.  
Que pueda ser una persona de bendición para la vida de los demás.

Por favor permite que el planeta, el mundo y en especial la población más vulnerable estén en tu infinito amor, amparo, misericordia y bajo tu precioso manto.

Permíteme manifestarle al mundo amor, servicio, armonía y compasión, sin que se me olvide que lo que prevalece es mi luz interior y la fortaleza que llevo dentro de mí.

Gracias, gracias, gracias, estoy infinitamente agradecida padre celestial, porque me permites trabajar en mi vida espiritual para tener aun mayor conexión contigo. Por qué puedo ser una persona de bendición para las personas que están en mi entorno.

Gracias, estoy demasiado agradecida por ser una mujer al servicio de los demás, de los que claman, de los que necesitan de ti.

Gracias por que tu amor es grande fiel, bueno y verdadero y ante todo me recuerdas que nunca estaré desamparada por ti, por que me permites habitar bajo la sombra de tu maravilloso amparo.

Así es, así será, hecho esta.

Hola, Me emociona demasiado que ahorita puedas leer estas palabras que con amor, dedicación y armonía he escrito para ti. Espero que, así como este libro ha sido de luz para mi vida lo sea para la tuya y así puedas construir una vida en abundancia a partir de la armonía.

### **Quiero que tengas en cuenta solo dos cosas antes de que sigas leyendo...**

1. Que el mundo como lo conocemos esta hecho a partir de creencias y paradigmas que en su mayoría son colectivos aunque no todas las personas, actúen o tengan un mismo sistema de creencias.

De acuerdo con esto, este libro es para ti, si te permites abrirte a una nueva realidad a nuevas creencias y a nuevos estándares de pensamientos, y con esto no te pido que no condiciones o pongas en duda lo que puedas aprender a partir de este libro, con esto te pido que te permitas ver el mundo con una nueva perspectiva, con otro criterio, porque esta, es la única manera en que realmente nos convertimos en seres realmente enseñables y así permitarnos aprender.

2. Que te prepares porque muy seguramente este libro va a provocar que comiences a creer aún más en ti, en tus manifestaciones, en tu poder y sobre todo a crear armonía para ti y para las personas que te rodean.

Si seguiste leyendo, te agradezco y te felicito por querer salir de tu zona de confort y de algunas creencias con las cuales has venido operando.

## ¿Qué es la armonía y por qué están importante conseguirla?

La armonía es un estado de conciencia plena donde a pesar de que el exterior este en caos, nos demos la posibilidad de estar en paz y tranquilidad en nuestro interior. Aunque esto no siempre sea fácil porque así este en total pasividad el mundo exterior hay días en que nuestro mundo interior está volviéndose una tragedia, ya sea porque nos remuerde la conciencia, porque estamos pensando en cosas que dolieron en el pasado, o por el contrario ahogadas de ansiedad por el futuro. O simplemente porque ni siquiera entendemos por qué nos levantamos así y las hormonas probablemente están haciendo de las suyas. Entonces cuando hay caos en algún lado parece, que todo estuviera mal y que no pudiéramos salir de el por qué todo nos irrita, nos fastidia, nos incomoda o a veces simplemente salen las cosas como no quisiéramos ni en un millón de años.

La formula para hacer un cambio radical esta en cambiar nuestros pensamientos y en la meditación, tal vez esto en alguna oportunidad ya lo habías escuchado.

La meditación con lleva a un nivel de espiritualidad y de vibraciones energéticas amplias. Sin embargo, las proyecciones o visualizaciones y las palabras tienen el mismo poder. Pero más importante aún sea el método que escojas para fortalecer o cambiar los pensamientos debe existir la creencia ferviente de la fe, por uno mismo o por el objetivo y en especial por un ser superior a nosotros mismos y por el método.

Porque la fe es el cambio radical de absolutamente todo lo que nos propongamos en la vida, si creemos que nos va ir mal estamos poniendo la fe en esa circunstancia que ni siquiera ha pasado y lo más posible es que fracasaremos, si mi actitud es muy por el contrario de una persona ganadora, que actúa y cree fervientemente que su objetivo ya está hecho y da las gracias infinitas por ello, de seguro tarde que temprano esto ocurrirá, así como se atraen cosas malas, puedes atraer de forma continua cosas constructivas, llenas de amor por eso es tan importante cultivar cosas maravillosas dentro de nosotras entre esas la armonía.

La armonía muchas veces pasa desapercibida y es un paso agigantado a obtener abundancia, claramente cuando hablo de abundancia no me refiero a tener de un momento para otro un flujo de caja impresionante, tener una cuenta en el banco con más de seis ceros o una acumulación de cosas materiales de forma abismal. Me refiero a la paz, al poder de estar en calma, al poder apreciar cosas tan elementales como tener diez dedos completos, poder ver, poder oler, poder tener el sentido del gusto, o simplemente respirar y es que se nos ha dado tantas cosas que disfrutamos diariamente que tal vez por eso pasan desapercibidas. Por ende, al obtener armonía, te permites disfrutar de las pequeñas cosas o de las gigantes, o de las malas, o de las maravillosas, lo que hace que el sentimiento de escases desaparezca porque es suplantado por la sensación de bienestar que se obtiene al contemplar las cosas cotidianas que nos fueron dadas.

Y al apreciar las cosas que nos fueron dadas no significa que dejemos de soñar con cosas mejores, o que no queramos estar aún mejor, por el contrario, cuando las apreciamos verdaderamente la proyección que surge de ellas es atraer más cosas maravillosas, encaminamos nuestros sentimientos, vibraciones, espíritu hacia las situaciones, personas u objetos que queremos. lo podemos resumir como que la abundancia atrae abundancia.

La armonía va de la mano con la felicidad, son palabras tan hermosas y maravillosas, pero pocos realmente saben y han vivido plenamente el significado de estas palabras, porque muchas veces andan preocupados por lo que les falta, por lo que pueden decir los demás, le dan demasiada fuerza a sus miedos y limitaciones infundadas.

## ¿Entonces que es la felicidad?

Para mí puedo decir que es una responsabilidad, cada uno es responsable de su felicidad y viene en pequeñas cosas, en pequeños instantes y a veces viene con mayor intensidad en los momentos menos imaginados.

Hay mucha gente que dice que va a ser feliz cuando tenga una casa, un viaje, una carrera e infinidad de cosas materiales cuando no se dan cuenta que ya lo tienen todo para ser felices.

La felicidad se puede decir que es un camino no un destino, la felicidad va de la mano cuando estamos alineados con nuestros objetivos y no los perdemos de vista bajo ningún instante porque esto nos permite, estar ocupados con lo verdaderamente importante. Nos permite además estar en frecuencia con el universo y con nosotros mismos lo que hace que los pensamientos y las sensaciones de bienestar sean aún más frecuentes creando así realidades que en ningún momento nos hubiéramos podido imaginar.

¿Ahora bien y si una persona no tiene familia, dinero, alguna parte del cuerpo como puede atraer esta abundancia? Pensar, esta consideración es un poco errónea, porque entonces no existirían personas como; Nick James Vujicic, que a pesar de faltarle sus extremidades es una persona feliz, con una armonía en su corazón bastante amplia y con una capacidad mental de acero para no dejarse derribar y con estos dos factores de por sí, suplanta las extremidades que le faltan, y más importante aun a pesar de todo lo que aparentemente lo limita tiene algo que a muchas personas que físicamente están completas le falta, es que puedan creer en ellas mismas o tenerse fe y si piensas que no eres capaz de creer en ti mismo (y ojalá me esté equivocando con esta aseveración) o simplemente los pensamientos están jugando una mala pasada. Conectemos con quien nunca ha dudado por un segundo de nosotros, Dios, el universo, un ser superior. Pues se nos ha dado todo de todo para caminar en armonía, en abundancia y en amor.

Solo que muchas veces nos contaminamos de creencias limitantes del exterior, o de nuestros núcleos cercanos, por eso bien dicen que las cinco personas más cercanas a nosotros son nuestro propio reflejo. Y si analizas a tu círculo más cercano te vas a fijar que es cierto, hay algo que por empatía o por proyección se va a parecer a ti aun que definitivamente no será una copia exacta.

Y esto también nos sirve como termómetro para saber si estamos haciendo verdaderos cambios en nuestras vidas, un ejemplo de esto es, cuando deseamos practicar algún deporte y jamás lo habíamos hecho sin embargo nos lanzamos a hacerlo, supongamos ese deporte es natación, para poderlo practicar necesitamos, claramente matricularnos en una academia o buscar una piscina, tener la indumentaria necesaria como gafas, gorro, tapones para los oídos y vestido de baño y después de un mes sin darnos ni siquiera cuenta nos hablamos con Tim, para saber si va ir a clase o no, o llamamos a Fulana de tal para saber si podemos agendar nuestra clase y ahí a pesar de no tener una relación bastante íntima, al conocer nuevas personas o ver nuevas personas sabemos indiscutiblemente estamos cambiando la realidad que ya habíamos creado. Porque estamos anexando gente a nuestro círculo de contacto.

Otro termómetro para saber si estamos bajo una vibración de una creencia correcta, es crear una rutina que nos incremente nuestra satisfacción o apoye a subir nuestras vibraciones y que al no realizarla continuamente analicemos que es lo que nos está generando un bloqueo para no realizarlo.

La mía es, bañarme con agua fría todas las mañanas esta rutina es porque no solo apoya a mantener los pensamientos claros, sino porque también me hace sentir sensaciones de bienestar a nivel corporal, incorporar rutinas a veces es difícil y más cuando implican un resultado o son un indicador, por eso

deben establecerse cuando estamos en una vibración alta [alegres, en armonía, en amor entre otras sensaciones de bienestar] y que además fomenten estos estados vibracionales. Por eso al no realizarla, podemos notar que las vibraciones, o algunos estados emocionales están desapareciendo.

Al no bañarme con agua fría me percató, que está apareciendo la pereza, o la duda, o la tristeza, las cuales no las resisto, las acepto y genero el cambio. Si las niego van a estar en constante resistencia y esto puede ser peor si evaluo o admito lo que me molesta estas fluirán bastante bien. Si definitivamente no encuentro cual es mi bloqueo, intento ser más grande que este y me afianzo aún más a la rutina que ya instauré y que me genera sensaciones de armonía.

**En la parte final de este E-Book encuentras una lista más detallada de hábitos que apoyan a subir, afianzar y a conseguir la armonía.**

La armonía, más que un estado conectado emocionalmente a nuestro ser es un camino, que podemos recorrer siempre y cuando tengamos humildad y autocomposición con nosotros mismos para poderlo recorrer.

Porque es un camino fácil de encontrar siempre y cuando nos permitamos verlo. Aunque al principio es un camino bastante empinado y rocoso, que pide demos lo mejor de nosotros y nos permitamos ser valientes de soltar muchas cosas en especial aquellas que duelen para que en el espacio limpio lleguen otras aún más maravillosas. Y es que paradójicamente se requiere más valentía para soltar las cosas que hacen daño, que mantener todas aquellas que general un bien para nosotros.

Este camino implica también, no solo tener fe en nosotros mismos, en lo que hacemos. También implica barrer el exterior de muchas ataduras y apegos que vamos creando, que hacen que perdamos la armonía porque estamos más enfocados en lo que puede pensar las otras personas de nosotros mismos, que lo que podamos pensar nosotros mismos de nosotros, valga la redundancia. Y así perder la verdadera esencia y es que sé que no es fácil perder el miedo a ser apuntados, criticados, acusados, regañados o subestimados por no seguir lo que las otras personas dicen, quieren o desean de nosotros. Tampoco es fácil sentir que los demás no nos aprueban. Y esta creencia viene a partir de dos consecuencias la primera es por que alguna vez pasamos por eso y probablemente dolió demasiado y por eso nos negamos a nosotros mismos nuestra verdadera naturaleza y la segunda porque de forma inconsciente lo hacemos o también lo hicimos, recordemos que el mundo, nuestro entorno es una proyección de lo que tenemos instaurado en nuestros pensamientos.

Sabiendo de a donde se origina se abren nuevos caminos, el de querer siempre que las personas sean como a nosotros nos gustaría y aprender a aceptarlas como son desde la armonía y el amor. Y así mismo aceptarnos de igual forma y permitimos hacer lo que verdaderamente queremos.

Ya que cuando permitimos que las otras personas sean libres inconscientemente nos permitimos ser libres porque eliminamos la creencia de que siempre seremos juzgados, y también instauraremos la valentía en nosotros mismos de estar en armonía con nuestras decisiones y formas de ser.

Y es aquí donde el camino se vuelve rocoso, por que aprendimos a decir no, porque aprendemos a no seguir los estándares impuestos, a soltar e identificar apegos, a apreciarnos y valorarnos más, a poner por encima la armonía y la paz [así suene un poco egoísta], a no preocuparnos por nimiedades, a tomar distancia de las personas toxicas o que simplemente sentimos que no nos aportan cosas de gran valor, no por orgullo o porque no las queramos si no porque implícitamente aceptamos y entendemos que esas personas no nos generan armonía y no están sincronizadas con nuestras proyecciones o formas

de pensar. Porque entendemos que la única persona que puede cambiar somos nosotros mismos y no podemos hacer mayor cosa por las personas que no quieren hacer un cambio real en sus vidas, además de intentar entenderlas, porque recordemos que cada uno tiene una visión del mundo a partir de las cosas que ha vivido.

Un ejemplo de esto está reflejado en la siguiente historia: la vez pasada estaba entrando al conjunto un visitante el cual estaba abriendo la puerta de la entrada, saludé desbordada de alegría mientras sostenía la puerta del ascensor y esta persona entro como si yo no existiera, y para serles franca en mi cabeza ya estaba diciendo mentalmente que era una persona demasiado grosera y desconsiderada al no haberme contestado, cuando me quede mirándolo fijamente vi en el reflejo del espejo del ascensor que llevaba un aparato auditivo.

Muy probablemente no me escucho y sin embargo yo ya estaba lanzando juiciosos, gracias a eso entendí que a pesar de que me cueste en la medida de lo posible no debo juzgar y que definitivamente cada quien opera bajo sus facultades.

Así como hay impactos por decirlo así negativos, también hay impactos positivos como permitirnos ser inspiración para las personas que nos rodean y hacer cambios en sus vidas como efecto colateral. Por qué el mundo replica también las acciones positivas, si eso es lo que tiene en su corazón, en su mente, en su espíritu, en su interior.

Pues nadie puede dar algo que no tenga, si veo que en mi casa falta amor, unidad, armonía o espiritualidad, es cuando más me debo permitir fomentar eso en mi interior para así instaurarlo en el exterior, sin esperar nada a cambio, sin tener expectativa de nada, fluyendo con mis formas de ser. Manteniendo e incorporando el equilibrio de la armonía dentro de mi paso a paso guiando mis pensamientos a lo que verdaderamente quiero y deseo.

Los pensamientos y las acciones son cosechas, y a partir de ellas se puede fabricar muchas cosas como la armonía si se lo permite. La evidencia de esto se las quiero argumentar en esta historia.

Dos hermanos crecieron bajo el yugo de un padre abusivo que les pegaba y maltrataba cada vez que llegaba a la casa borracho. Uno de ellos se convirtió en un empresario reconocido y exitoso, y el otro hermano era un borracho igual o peor que el padre. Cuando analizaron el motivo de tan distintos comportamientos llegaron a la conclusión que era por las condiciones en las que crecieron.

El exitoso se convirtió en alguien así porque planto en su cabeza que no quería ser igual a su padre. El borracho siguió el camino de su padre por que siguió la proyección negativa de este y decidió convertirse en víctima de la situación.

Esto no solo nos refleja que hay proyecciones que son negativas y destructivas también evidencia que hay un mundo de posibilidades en la medida que rompamos con los parámetros autoimpuestos o que nos imponen y que sea como sea la victimas es la enemiga número uno de la armonía porque ciega los pensamientos y las posibles oportunidades de cambio.

La armonía implica no conformarnos con limitaciones o con cosas que simplemente no queremos para nuestras vidas, también implica dejar de desperdiciar un recurso tan sagrado como lo es el tiempo en tristeza o en algo que no nos genera valor o empatía o satisfacción o bienestar. Y con esto no quiero decir que siempre hay que andar felices y radiantes con esto voy a que debemos conectarnos con lo que queremos verdaderamente y que si algo nos genera angustia, o las cosas no salen como quisiéramos hay

que descubrir que debemos aprender de esa situación, impulsarnos de las heridas para salir adelante y sobre todo que esas espinas son las que contradictoriamente, son la materia prima para fabricar la armonía, si no supiéramos que es la tristeza o la desilusión tampoco sabríamos que es la felicidad o la ilusión.

Aquí es donde autofabricar nuestro interior con todas las formas de ser que queremos en nuestra vida, genera la resiliencia necesaria para salir adelante pese a toda la adversidad que se pueda presentar, puesto que si ya está la armonía arraigada entre nosotros, podrán pasar mil tormentas y no nos podrá derribar, podremos sentir soledad o abandono en el exterior, pero nunca en el interior a causa de siempre estaremos para nosotros mismos, pese al sufrimiento o las batallas que crucemos. Porque cualquier herida puede ser sanada y perdonada si lo permitimos, si creamos pensamientos poderosos y más grande que esa situación. Y de paso aprendemos a no ceder el poder, ya que nada ni nadie nos puede hacer daño a menos que nosotros mismos lo permitamos. Y una evidencia a no ceder el poder y el control a los demás es Kim Phuc, que cuando niña su cuerpo fue prácticamente quemado por la bomba que cayó en Hiroshima y que años más tarde perdona, a el piloto que lanzo la bomba y esto porque decide no vivir en la amargura dura que le produjo el pasado, si no que agarra con fuerzas su presente para convertirlo en algo maravilloso lejos del dolor.

En conclusión, podemos decir que la única persona que puede cambiar y dejar de ser esclavo de las cosas malas del pasado es uno mismo, y eso se logra teniendo pensamientos positivos y perdonando. Aunque perdonar sé que es completamente difícil pero es parte del proceso de realmente de soltar y dejar ir toda carga que nos aqueja de tomar el control de nuevo de nuestras vidas porque ya se lo hemos arrebatado a quienes en algún momento nos hicieron daño y es que hay que hacerlo porque si no se los arrebatamos nos volverán a hacer daño una y otra vez así estén lejos por que el verdugo ya no será esa persona o ese momento o ese pasado o ese acontecimiento el verdugo será uno mismo por no querer salir de esa situación dolorosa.

Y esta es la parte tal vez difícil de autosanarse, autoperdonarse y perdonar, si no queremos perdonar es porque no nos amamos lo suficiente, te recuerdo que el preso que sale cuando se perdona no es la otra persona es uno mismo así de simple y perdonar y autoperdonarse también hace parte de la fabricación de la armonía.

Autoperdonar apoya a aceptar nuestras propias limitaciones, pero eso no, nos hace más débiles por el contrario nos hace más fuertes, porque así podemos trabajar en lo que nos hace falta, y no se trata de que no la pasemos adictos a nuevos cambios, o pensar aún más en lo que está en el pasado, basta con que nos animemos a regalarnos una hora al día para autoconocernos y por medio de eso autosanarnos creando nuevos hábitos.

Puesto que cuando estamos tan desconectados de nosotros mismos y no nos damos ese propio valor es donde buscamos equivocadamente que otras personas no lo den, y me atrevería a decir que también cuando estamos tan olvidados de nosotros mismos y de nuestra valía es cuando tomamos nuestras peores decisiones y cometemos equivocaciones.

Igual hay que ser conscientes de que inevitablemente siempre hay un margen de error y nos podremos equivocar, pero depende de nosotros realmente enfocarnos en la enseñanza que nos puede dejar un mal suceso o una mala persona que por coincidencia se cruzó en nuestro camino cada uno elige como enfrentar su situación y que historia se cuenta.

Ya que se trata de eso, de seguir ahogados en una realidad o utilizar esa circunstancia y paramos

encima para lograr cada uno de nuestros propósitos.

Mis historias favoritas son cuando una persona ha dejado atrás situaciones malas y se apalancan sobre ellas para comenzar un nuevo camino y obvio que no les fue fácil, debido a que nada que merezca la pena es gratis.

Por ejemplo: para hacer una película un director que hasta ahora está comenzando debe buscar su equipo de trabajo, buscar patrocinadores, productores y utilizar su recurso más valioso el tiempo, sin embargo, si tiene esta meta tan presente va a encontrar todos los caminos para llevarla a cabo.

Paga un precio que vale la pena, no solo tendrá su primera película además le puede estar regalando al mundo una película que le puede cambiar el día, la circunstancia, la noche o el día a alguien sin olvidar algo mejor aún las regalías que podría obtener por dicha película.

Buena demasiado trabajo, pero pequeños sacrificios hacen grandes resultados. Y a veces se nos olvida esto, porque estamos ansiosos de que todo ocurra ya, queremos resultados de inmediato, muchas veces no queremos pagar el precio, pero nada que valga la pena puede ser gratis.

Los sueños, las metas, los anhelos, los objetivos, en la medida en que se crean posibles se pueden volver realidad. Nuestro mantra para no tirar la toalla ante los obstáculos o ante nuestros propios demonios debería ser creer para crear o yo puedo y lo hago.

Te recomiendo escribirlos en un papel, ponerlos como protector de pantalla de tu celular o busca esta imagen en mi Instagram y ponlo en un lugar visible, porque créeme estar convencido de que podemos y no darle campo a la duda se convierte en algo poderoso cuando va de la mano de la armonía.

Por eso también es necesario pagar un precio espiritual, pero este más que un sacrificio nos retribuye alegría y bienestar porque implica crear hábitos y acciones desde cero y perder la comodidad.

No sé si has escuchado en algún momento de tu vida que primero "hay que buscar tesoros en el cielo y que lo demás vendrá por añadidura", personalmente no entendía mucho sobre esto, sin embargo, lo analizaba y no llegaba a una respuesta que me satisficiera.

Entonces en el momento que menos me lo imagine, llego esta respuesta a mí que es clave y fundamental pues no podemos generar abundancia, amor, dinero, salud, trabajo, armonía, paz y demás cosas que queremos si estamos en medio de la tormenta que no nos deja ver más allá de nuestra propia nariz y peor aún si no buscamos un modo de ser para poder conseguirlas.

Entonces que mejor que comenzar a encontrar esta armonía por medio del perdón hacia los demás y el perdón interior para así poder lograr nuevas bases para un autoconocimiento interno para realmente creer que si podemos y lograr todo lo que nos proponemos.

Hay que reconocer que por un momento no fuimos perfectos y nos equivocamos nos ayuda también a no seguir anquilosados en lo que pudo ser, si no en permitirnos ver en lo que puede llegar a ser, en mirarnos al espejo con todo el amor y la devoción del mundo y decir un simple perdón y te amo es como si en ese instante la magia que el creador puso dentro de nosotros se disparara y nos permitiera volver a nacer. Es como si conectáramos de nuevo y se nos otorgara de nuevo super poderes como la creatividad, la felicidad, la armonía y demás sentimientos que apoyan a nuestro bienestar.

En el momento que pedimos perdón a los demás entendemos que más que el orgullo es librarse de la atadura de la amargura, así al otro no le importe no diga nada o quiera formar una nueva discusión hay que entender que la otra persona también está llena de su propio mundo, sus limitantes y de sus circunstancias, pero al pedir perdón podemos hacer que el reo que llevamos dentro salga y pueda ser verdaderamente libre. Aunque a veces sea necesario alejarnos de la gente para seguir nuestro propio camino, y esto sin embargo implique hacer lo que realmente de corazón nos parezca sin dañar a nadie, pero siempre eligiéndonos a nosotros mismos.

Porque de nada sirve vivir atormentados, porque vida siempre solo va a existir una y que mejor si nos permitimos llenarla de armonía.

Esta práctica para atraer la armonía es poderosa, toma varias respiraciones profundas por la nariz y exhalas por ahí mismo siendo consciente de la respiración y de lo que ocurre en nuestro organismo en cada exhalación, repetir gracias, perdón, te amo, me permito tener armonía en mi interior. Y es que estas palabras son tan poderosas es como si hiciéramos una especie de conjuro para estar aquí de la mano del presente olvidándonos del pasado y de todo lo malo que nos pueda acechar.

## Otras herramientas para fabricar la armonía...

### No tomarse nada personal...

ni bueno, ni malo y tampoco lo regular, aunque sabemos que muchas personas hacen y dicen cosas para herirnos o por el contrario para hacernos sentir bien no debemos tomarlo a modo personal, porque en parte eso es ceder el control de nuestros sentimientos a los demás, en especial en las cosas malas porque estamos permitiendo que esto nos afecte y de modo negativo, al admitir las cosas positivas a modo personal entramos a crear expectativas y las expectativas generan ansiedad lo que se convierte en otra forma de ceder el control. Y esto no se trata de querer gobernarlo todo o de estar en control de absolutamente todas nuestras emociones, tampoco de querer evitar el dolor o la frustración se trata de estar en armonía en paz, que estos sentimientos reinen en nosotros.

Y también por lo que mencionaba anteriormente cada quien tiene su propia manifestación y proyección del mundo. Lo que hace que la gente siempre tenga un concepto y no siempre debemos apegarnos a lo que la gente diga, no diga, haga o no quiera hacer.

### Los apegos...

Evitar el apego, los apegos existen y ni siquiera nos damos cuenta de algunos de ellos, podemos sentir apego a nuestro cuerpo, al cabello, a la pareja, a la ropa, a nuestros padres y estos se originan por que cubren en gran parte, alguna carencia psicológica o emocional, cuando descubrimos que a pesar de que cubren vacíos, podemos superarlos y vivir sin ellos eliminamos también esta dependencia y hace que la armonía sea más fácil de instaurar porque ya no se vive bajo la servidumbre y pretender que siempre estén a nuestro alrededor.

Podemos acompañar el crecimiento que puede tener otra persona estar en el camino pero nunca, nunca olvidarnos de nosotros mismos, la razón es obvia, aparente y sencilla tanto así que muchas veces pasa por desapercibida, esa persona puede querer labrar un plan para estar juntos pero no se está exento que esa persona de un momento a otro vuelque su vida o mire para un lado diferente del cual, ha configurado su vida, y no por mala o egoísta solo que hay veces que el mismo destino nos puede cambiar los roles o cambiar nuestro destino, lo más importante aquí es no negociar nuestras prioridades,

nuestro amor propio por hacer que los demás satisfagan sus metas, también porque no hay traición más grande que poner los sueños de los demás por encima de los de nosotros, porque cada quien tiene la responsabilidad de hacer sus sueños y metas realidad.

Aunque estas supongan un reto, pero se sabe que en la medida que nos proponemos nuestros sueños, lo podemos alcanzar por que por lo general soñamos de acuerdo con las posibilidades que se nos van dando y con el nivel de fe que tengamos.

### **Enfrentar los miedos y pagar los precios necesarios...**

Muchas veces queremos demasiadas cosas pero no estamos dispuestos o preparados para el precio que con lleva esto, y me di cuenta de esto en el momento de que alguien, iba a realizar una ponencia en la feria del libro en Bogotá, por su puesto me pensé en que a mí me gustaría hacer eso, en que a mí me gustaría también ser una invitada a una feria y compartir mis experiencias y lo que he ido aprendiendo frente al control de las emociones y de la importancia que tiene este, de inmediato me invadieron pensamientos un poco pesimistas de no lo puedo lograr, o es muy difícil y lo que me ayudo de inmediato a querer callar, todos esos pensamientos frustrantes fue admitir que me daba miedo exponerme a la luz pública. Entender que casi siempre quiéralo o no, podremos ser criticados, señalados y apuntados de una manera positiva o negativa, también me di cuenta que hay que correr riesgos, y no permitirle a los pensamientos que sean más grandes que nosotros mismos, y que también si esa persona estaba a punto de presentar esa ponencia también tuvo que enfrentar el miedo al escarnio público que además, trabajo y dedico tiempo a escribir su libro y que confió tanto en ella que podía lograrlo, así mismo sé que en algún momento también tendré mi oportunidad y desde ya comienzo a trabajar en ello. Lo importante es eso más que enfocarse en el por qué no es enfocarnos en el por qué si y en lo que representa para nosotros en los cambios y en los impactos que podrían haber de forma positiva. Una vez más me recordé a mí misma que soy en la medida en que dispongo mis pensamientos.

Muchas veces hay que morir, para renacer, perderse para encontrarse hacer silencio para hablarse, y es que es así que comienzan las transformaciones, que comienza a fluir aún más y mejor la vida, cuando nos concientizamos que la vida es hoy es lo que ocurre en cada instante, es lo que necesitamos que fluya dentro de nosotros, no buscando la perfección, buscando aquel camino que nos ayuda a forjar nuestro destino, porque cuando está clara la meta, está claro quien debemos ser para hacer las acciones necesarias y poder lograr todo lo que nos planteamos, y es que al principio parece lejano, pero con cada día que pongamos un escalón alcanzaremos lo que nos proponemos es como la gota que le abre hueco a la piedra, esta no se lo abre de una sola vez es porque es constante tanto que se encarga de transformar la roca abriéndole un hueco. Y es que muchas veces esperamos a estar inspirados, al tener el dinero suficiente, a que el clima cambie, al que el gobierno sea mejor, a que el vecino nos hable, a miles y miles de circunstancias sin darnos cuenta que el momento es hoy es ahora, es aquí y ahora, es aquí donde debemos controlar nuestros pensamientos y fijarnos metas es en este preciso instante donde nos debemos convencer que somos libres, de hacer que nuestra realidad fluya siempre y cuando esta no le haga daño a los demás, de que el peor destructor es quien se permite morir en espíritu y no en carne. Y es que las inseguridades y los miedos matan el espíritu y donde está muerto el espíritu es peor que la muerte carnal porque es cuando el ser humano ya se dio por vencido y ya no se permitió disfrutar más de la vida. Es porque ya no se permite reinventarse e incorporar la armonía en su vida.

### **Tengamos presentes estas fórmulas de armonía;**

**Fe + convicciones o metas + pensamientos positivos = ARMONÍA**

**Fe + enfrentar los miedos + soltar apegos = ARMONÍA**

**No tomarse nada personal + enfrentar los miedos = FE Y ARMONÍA**

**Accionar...**

muchas veces nos hemos encontrados estancados en realidades que no queremos, y me incluyo por que pertenecía a este grupo antes de que supiera, los diferentes métodos para que la armonía habitara en mí.

Saber bien que es lo que queremos es complicado, muchas veces sabemos mas que es lo que no queremos que lo que queremos realmente hacer o quienes queremos ser, sin embargo, es esencial tomar decisiones en la vida que nos lleven a nuestro propósito o por lo menos a un lugar aún más esclarecedor.

Por lo tanto, es imprescindible saber muy bien lo que se quiere esto permite tomar decisiones con respecto al objetivo o meta, el universo va alineando las cosas para que sucedan por eso muchas veces hay que estar claros con respecto a lo que queremos. Además, porque cuando no estamos seguros de lo que queremos nos quedamos en un loop infinito donde la vida pasa y nuestras manifestaciones se estancadas y todo porque no nos sentamos a mirar de cerca que es lo que verdaderamente queremos. Además, es complicado obtener resultados diferentes si siempre hacemos las mismas cosas que no nos permiten tomar acciones y pensamientos de armonía.

**Perder el miedo al fracaso y esto se puede realizar de tres maneras diferentes...**

La primera enfrentando el miedo, con la plena conciencia de que es mejor saber que paso en vez de preguntarse infinitamente que pudo pasar.

Transformando el miedo, como un trampolín hacia el objetivo al cual queremos llegar. Permitiendo que las cosas fluyan con respecto a lo que queremos no llenarnos de ansiedad y esa energía enfocarla en lo que queremos, así poco a poco vamos construyendo el camino. Esto quiere decir que hay que enfocarse en el objetivo no en las probabilidades positivas o negativas de lo que puede pasar. Para ponerte un ejemplo, María quiere tener su propia granja donde produzca alimentos bajos en pesticidas ella conoce sobre el tema, sin embargo, María no tiene el dinero suficiente para comprar el terreno que necesita para hacer su cosecha por lo cual decide, presentar su plan de negocio a una cooperativa la cual le puede financiar su proyecto. [hasta aquí vemos la meta de María] y un poco del como María planea realizar su meta.

Si María se hubiera puesto a dudar de pedir el préstamo o peor aún dejarse llevar ante el pesimismo de una posible negación ya estaría creando una expectativa que la imposibilita ante su meta. Aunque no estamos exentos de lo que puede llegar a pasar. Un pensamiento negativo, nos puede bloquear y hacernos rendir, debido a que se pierde la confianza en nosotros o en la meta, lo mejor es creer que si se puede, para poder atraerlo y poder accionar.

Dejar de pensar en las posibilidades y realmente ir por lo que queremos o callar esas voces negativas con pensamientos positivos y razones por las cuales, si se puede otro método es mirar bajo que creencias, o sucesos del pasado me están limitando o cuales son los que realmente nos apoyan para tomar la mejor decisión aun que lo correcto es no llenarse de ansiedad por el futuro y por lo que pueda pasar.

Es tiempo de evaluar nuestras creencias y tomar unas nuevas de hacer cosas diferentes para obtener resultados diferentes, de confiar en que las cosas que no podemos controlar saldrán bien.

Es tiempo de soltar el control y manifestarle al creador al universo o a tu ser superior que estás dispuesto a confiar en él y que sientes en abundancia y humildad ser merecedor de todas las bendiciones que él tiene para ti.

### **Humildad...**

Cada vez que no nos permitimos obtener una bendición muy probablemente es falta de humildad pues asumimos que lo podemos hacer mejor solos, o que simplemente no lo necesitamos y eso hace cortar el flujo de bendiciones o de abundancia que se están manifestando para nosotros.

Por qué consiste no solo en dar si no también en saber recibir... y aunque parezca extraño muchas veces no sabemos recibir. Muchas personas están acostumbradas al fracaso tanto así que cuando se les presenta una oportunidad de éxito no la saben reconocer o simplemente la rechazan. De ahí la importancia de estar en afinidad con las metas y de sentirnos merecedores.

### **No te resistas al cambio...**

Resistirte al cambio es como resistirse a la vida misma, y precisamente ahorita el mundo es donde más cambios está presentando en todas las áreas, y en algunos casos esto hace que algunas personas se preocupen, llenándose de la ansiedad que con llevan a pensar en el futuro. Y sé que probablemente controlar esto es un poco difícil sin embargo, permítete ver lo mejor de los cambios por los cuales estamos atravesando, aprovecha para fortalecer tu espíritu y tu alma, para llenarte de armonía, recuerda en el exterior pueden pasar muchas cosas que duelen, que afectan, que hace que nos tengamos que rediseñar, pero mira hacia dentro de que estas hecho, tu no debes tener espíritu de cobardía porque fuiste creado en armonía y diseñado para grandes cosas y por qué si lo escalamos a algo más grande que cada uno de nosotros, si nos permitimos tener miedo o ansiedad o angustia o sentimientos congestionantes es como si dudáramos de la fuerza infinita de Dios, o de tu ser superior. Revisa el mundo de posibilidad que se pueden estar abriendo ante tus ojos, pero solo las podrás ver en la medida que no te resistas al cambio no solo de la situación mundial, los cambios que se pueden producir a nivel, profesional, amorosos, familiares o de salud.

Te quiero contar un historia para que entiendas un poco mejor a que me refiero, unos años atrás hicimos una remodelación en mi casa y eso aunque emocionante fue terrible, por la mañana cuando me levantaba había tierra por todo lado, sin descartar el ruido que hacían para hacer las adecuaciones, en la noche había aún más polvo y tierra por todo lado, los maestros de obra eran terriblemente desorganizados y dejaban las herramientas por todo lado que hacía aún más desesperante el caos, como si fuera poco esta remodelación duraba dos meses máximo, cuando de repente se prolongó a dos meses más y llego un momento donde no se podía habitar ahí, no solo por el reguero o por la tierra, también porque tenían que quitar la luz por un periodo prolongado, pensé que nunca iban a terminar y resistiéndome al cambio hacia que esto fuera más complejo.

Pero valió la pena la transformación la mugre, el reguero, el desorden el tenerme que irme a quedar en otra casa, no solo porque el apartamento quedo aún más acogedor, fue por todo lo que tuve que vivir para poder apreciar aún más mi casa. ver que mi casa sufría cambios me apoyo a entender que yo también necesitaba cambios. Y es que las situaciones, también son una proyección de las actitudes que debemos tomar, si alguien cercano a ti está enfermo o enferma revisa que cambios puedes hacer en tu vida para no verte más adelante tú también enfermo. Si hay otra persona cercana a ti que no puede brillar en armonía porque está en preocupación, revisa no solo como la puedes apoyar, en la medida que esa persona también quiera un cambio, sino que también analiza que acciones o formas de ser puedes adoptar tu para no caer en esa misma preocupación.

Los pensamientos generan vibraciones, de ahí la ley de la atracción, así mismo hay que tener cuidado con lo que sentimos y atraemos, si pensamos en amor, en la luz que trae el cambio, semejante a la medida de lo que pensamos lo atraeremos.

**No quieras ser perfecto y controlarlo todo...**

Aun que dentro de nosotros tenemos todo de todo para ser felices, y para lograr muchas cosas porque fuimos creados y diseñados en abundancia, no se nos puede olvidar una conexión permanente con quien nos creó o con una fuente superior a nosotros pues cuando nuestra fuerza o espiritualidad la sentimos débil, al momento de conectar con esta fuente de divinidad hace que nuestra armonía, se potencie por que nos recuerda que no estamos solos y que esta fuente de amor abunda y habita dentro de nosotros.

Esto también hace que no solo la conexión interna con nosotros mismos sea más fuerte, también hace que sintamos a Dios, o un ser superior aún mas cercano.

No quieras ser perfecto, ni pretendas que todo alrededor sea perfecto, cuando sientas la luz de la armonía en tu interior, tampoco te compadezcas de las personas que todavía no tienen conocimiento o no quieren adoptar esta creencia. Aun que, una vez la tenemos vemos la vida como algo fascinante, como algo mágico y por eso nos gustaría influenciar a la gente para que también vivan bajo esta nueva transición y lo mejor que podemos hacer en cuanto a esto es no interferir en el proceso de las personas a menos que ellas pidan intervención, porque realmente vieron un cambio en ti o por que aceptan que lo necesitan. Esto debido a que podemos perder la armonía por la frustración de que otra persona no quiera gozar de esta nueva forma de ser.

Si bien es cierto que la armonía es un estado maravilloso, tampoco debes sentir que por estar en ese estado todo será perfecto y que debes ser perfecto, porque ante todo somos seres humanos, y nuestro estado de ánimo es cambiante, nuestras situaciones y pensamientos son cambiantes y también hay que aceptar las situaciones donde la armonía no brille en su totalidad por que si te presionas con esto, lo más probable es que la armonía se termine debilitando aún más y en especial en los momentos de crisis, lo único que debes hacer en esos casos es analizar, aceptar y fluir y recordar las rutinas que apoyan a subir la energía. Para no perder de vista o volver a fabricar la armonía, siempre desde que tú, te lo permitas contaras con la energía y la vibración absoluta que fabriques para ti.

**Ponle un toque de armonía a todo lo que hagas...**

Una sonrisa, una palabra, una caricia, un consejo entre otras cosas van a comenzar a fluir dentro de ti, casi que inconscientemente te vas a dar cuenta que tienes maravillosos dones y muchas cosas para dar, porque a veces nos autolimitamos, pero sembrando armonía y pensamientos nuevos, tendremos demasiado para dar actuando de forma diferente desde el amor, desde la paz, desde la humildad, desde la armonía. Con la conciencia que podemos darle algo de nosotros de forma maravillosa al mundo, que podemos ser seres de luz y de bendición, contribuir al cambio, regalándole parte de nuestra transformación y hacer una proyección de amor en él. Percatándonos que no todas las personas merecen de nuestras vibraciones.

**Para tener mayores resultados y que perdure la armonía que fabricaste, te invito a que leas este E-BOOK por lo menos una vez al mes, para activar vibraciones y la fabriques más fácilmente. También te invito a que compres la versión Premium de este libro a la venta en Amazon donde encuentras aun mas ejercicios y declaraciones para que la armonía reine en ti, también encuentras contenido adicional como; Alimentación, cuidado de las energías externas, confiar en que las cosas acurren para bien, cuando decir o callar las cosas, aun mas sobre el perdón y concentrarse en la solución y no en el problema.**

**Te envié, luz y armonía.**





-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

¿Qué es lo que te apasiona en la vida?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

¿Con cuanta frecuencia lo haces?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

¿Eres realmente feliz?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----





A series of horizontal dashed lines for writing.

