



Visualización no es más que la habilidad de crear en la imaginación y verlo a través de nuestros ojos interiores!

Imaginar es visualizar, crear una imagen o fotografía en nuestra mente.

Muchas de las cosas que nos suceden, malas o buenas, fueron creadas primeramente en nuestra mente.

Al pensarlas con cierta intensidad, casi inevitablemente las visualizamos.

Así surgieron las grandes invenciones de la humanidad.

En la visualización utilizamos el poder creativo en la mente para construir una imagen clara de algo que queremos ver materializado o manifestado. Esta imagen, una vez creada, se fija en la mente y volvemos a ella con cierta regularidad, como quien aprieta un botón para ver la fotografía proyectada en la pantalla.

Cada vez que la atraemos a nuestro consciente, la rodeamos de energía, tanto positiva o negativa, dependiendo de la situación, y de ésta forma se llega a materializar lo que hemos tenido en el plano mental.

La visualización y la concentración trabajan muy unidas. Se visualiza lo que se desea, y se concentra en ésa imagen.

Digamos por ejemplo que quiere buscar un buen trabajo;

Lo primero que tendremos que hacer es sentarnos y llegar a un estado meditativo. De esta forma se producirán grandes ondas energéticas de carácter positivo.

Imagine con los ojos de su mente el trabajo que desea realizar, trate de sentir con firmeza, en todo su ser, que esta imaginación es posible.

Sienta como si ya tuviera el empleo, mantenga sus sentimientos y su atención en esa imagen, siéntala, vívala, disfrute de su nuevo trabajo.

Luego respire profundamente y deje ir la imagen suavemente, encerrada como en una burbuja de color verde.

Déjela que flote en el universo, no trate de detenerla. Déjela ir.

Repita este ejercicio con frecuencia, pero no permita que mientras lo esté realizando vengan pensamientos de desconfianza a su mente, ya que lo único que harán es limitar la capacidad energética de su visualización.

Si usted realmente está preparado para ese trabajo, pronto recibirá una buena noticia, pero recuerde que en ningún momento podemos visualizar cosas que no podemos realizar, como el querer ser médico, sin tener el estudio o la debida preparación.

El poder creativo de la visualización es como magia, en el verdadero y más elevado sentido de la palabra. Envuelve el comprender y se alinea cósmicamente con los principios naturales que gobiernan nuestro universo. La fuerza está ahí, lista para ponerse en nuestro servicio.

Si usted nunca hubiera visto un atardecer o una hermosa flor y alguien se lo hiciera imaginar, lo más seguro es que pensaría que es algo milagroso, casi imposible de ser realidad. Pero una vez que sus ojos lo ven y conocen las leyes físicas responsables por la manifestación de éste fenómeno, comenzará a aceptarlo como cosa normal. Lo mismo sucede con el proceso de visualización. Lo que al principio parece algo imposible, se hace más fácil de comprender y de aceptar una vez que sabemos cómo utilizar esos maravillosos recursos interiores que todos poseemos y que nunca antes habíamos usado. Es entonces cuando podemos ver verdaderos milagros que se producen en nuestras vidas.

Para comenzar a practicar la visualización, se recomienda hacerlos en momentos específicos y con metas muy definidas y claras. Mientras más se habitúe a hacerlo y más confianza vaya desarrollando al ver los resultados, notará que la visualización es como parte integral de sus procesos mentales, y que va formando un estado de consciencia en el que usted se sabe y se siente como el constante creador de su existencia.

Este estado es el punto más elevado de consciencia, donde cada momento de su vida es un momento de creación maravillosa, en el que constantemente está escogiendo lo mejor, lo más bello, lo más prometedor para si. El subconsciente se encarga de que usted alcance su meta si la visualiza con confianza, con la seguridad (FE) y la intensidad necesaria para materializarla.

De nuevo una advertencia: No se impaciente o esté ansioso por lograr lo que busca, ya que entonces estará generando vibraciones negativas y esas fuerzas negativas se encargarán de distorsionar la imagen y la debilitan. El subconsciente no puede trabajar óptimamente cuando está siendo forzado. Los sentimientos de ansiedad e impaciencia no son más que una indicación de miedo de no poder obtener lo que se desea. Deje esos sentimientos a un lado si verdaderamente quiere ver en acción los resultados formidables de la visualización.

Es conveniente practicar ejercicios de visualización en la noche (antes de dormir) o en la mañana (al despertar), ya que durante estas horas es cuando la mente y el cuerpo están más relajados y receptivos. Puede hacerlo en la cama o, si prefiere, sentado. Lo importante es que esté en una posición cómoda y con la columna vertebral recta, sin forzarla demasiado. Esto es importante porque la columna vertebral en posición recta permite liberar con fluidez la energía que facilita la producción de ondas mentales alpha.