

# **Ley de las Creencias y de las Expectativas**

Tercera de las nueve leyes universales estudiadas en

**Biocreación**

**Ronald Esquivel**  
**Instructor de Balance Integral**

© Derechos reservados

# Índice

<b>Introducción.</b> .....	2
<b>Capítulo I</b> .....	4
¿Qué es una creencia? .....	4
Para cambiar una creencia, necesito un pensamiento que me genere una emoción intensa. .	5
Cuando conecto con mi esencia, puedo liberarme de viejas creencias .....	8
<b>Práctica.</b> .....	9
<b>Capítulo II.</b> .....	13
¿Adónde está el origen? .....	13
Si cobro conciencia de por qué mi vida es como es, puedo cambiar el rumbo. ....	16
Cuando "sé", dejo de "creer" .....	17
<b>Práctica.</b> .....	19
<b>Capítulo III.</b> .....	23
Mi vida actual está determinada por aquello en lo que creo. ....	23
Mi tejido de creencias preselecciona los pensamientos que llegan a mi mente. ....	23
Mi creencia sobre mis capacidades o mis limitaciones se convierte en mi realidad. ....	24
<b>Práctica.</b> .....	25
<b>Capítulo IV.</b> .....	27
Aquello que siento que va a suceder se convierte en realidad. ....	27
Una expectativa es una creencia con emoción y posibilidad de realizarse. ....	28
Una expectativa atrae más de lo mismo. ....	28
<b>Práctica.</b> .....	29
<b>Capítulo V.</b> .....	31
¿Cuáles son las creencias que me impulsan? .....	31
Mis creencias y expectativas definen hasta dónde se extiende mi experiencia de vida. ....	32
<b>Práctica.</b> .....	33
<b>Cierre.</b> .....	36

# Introducción

Esta mini-curso de la Ley de las Creencias y Expectativas forma parte del programa de [Biocreación](http://www.biocreacion.com) para el crecimiento personal, desarrollado en el Centro de Balance Integral. Todos los materiales de audio, video y texto tienen derechos reservados a favor de Ronald Esquivel y agradezco tu respeto y apoyo al usar este material original. Si quieres más información, dirígete a la dirección [www.biocreacion.com](http://www.biocreacion.com) (sin tilde).

La Ley de las Creencias y de las Expectativas es la tercera de la serie de nueve leyes estudiadas en el programa de crecimiento personal Biocreación.

Las creencias – aquellas cosas en las que creo – tienen el poder de determinar mi vida presente y futura. En muchos casos soy esclav@ de mis creencias y frecuentemente ni siquiera las conozco bien.

No soy tan libre como quisiera. Yo no aceptaría que alguien me obligue a ser de cierta manera o pensar ciertas cosas. Sin embargo, justamente eso es lo que hacen mis creencias.

Mis creencias y expectativas determinan mi vida. Algunas me construyen y otras me disminuyen.

Con este curso aprenderé a reconocerlas y modificarlas para alcanzar la vida de mis sueños.

Me abro a explorar este tema tan polémico.

# Capítulo I

## ¿Qué es una creencia?

Una creencia es un pensamiento que en su origen acepté como verdadero.

A fuerza de repetición, ese pensamiento se cristalizó en mi mente y se volvió dominante e incuestionable.

Al cabo del tiempo, ese pensamiento se convierte en una autoridad dentro de mí.

Esa creencia llega al punto de determinar cuáles pensamientos fluyen natural y espontáneamente en mi mente y cuáles no.

En otras palabras, se convierte en el "controlador de mi manera de pensar".

Esa creencia puede ser positiva y construirme, tal como "soy una persona valiosa" o destruirme como en el caso de "no tengo derecho a vivir mi vida como yo quisiera".

Puede haber nacido de la buena fe – mía o de otra persona – eso no lo cuestiono. Lo importante ahora es saber si me construye o no.

La creencia se genera por un primer pensamiento que acepto en mi mente. Ese pensamiento provoca una emoción.

Puesto que ese pensamiento viene de una autoridad, alguien a quien amo, respeto o de quien dependo, lo acepto como cierto, siempre acompañado de la emoción.

La repetición lo fortalece. Se cristaliza cuando veo cómo se confirma en la vida cotidiana.

En la mayoría de los casos, es una especie de hipnotismo. He sido hipnotizado desde pequeño para creer una serie de cosas.

Incluso he aprendido a "creer" que si no "creo" eso, algo malo me puede pasar. Doble nudo para que no me vaya a desamarrar.

Todo empezó con un simple pensamiento.

En un caso, con un simple pensamiento empieza una historia extraordinaria de éxitos. En otro, Con un simple pensamiento se envenena una vida entera.

Puesto que mis creencias y expectativas son pensamientos que en algún momento acepté como verdaderos, igual ahora los puedo cambiar.

Si tengo esa libertad, elijo cambiar todo lo que me lleva cuesta abajo y reorientar mi vida en la dirección que ahora quiero.

En las siguientes secciones aprenderé a usar algunas herramientas para reformular mis creencias. Por ahora, me ejercito en alcanzar más y más claridad.

## **Para cambiar una creencia, necesito un pensamiento que me haga sentir una emoción intensa**

Para cambiar una creencia, hay algunas cosas que debo tener claras:

1. ¿qué es lo que quiero cambiar?
2. ¿quiero cambiarlo realmente?
3. ¿qué quiero en su lugar?

Con el punto 1.- no necesito entrar en mucho detalle. Sólo necesito saber que hay algo con lo que estoy vibrando feo, que me limita, me disminuye, me atrasa en mi desarrollo.

Es obvio que entre más claridad tenga sobre eso que no quiero en mí, mejor voy a formular lo que sí quiero, pero no pierdo mucho tiempo allí. Mejor dedico mi tiempo a buscar lo que sí quiero.

Con respecto al punto 2.- hay varias cosas importantes.

Una es que no haga esto porque alguien me lo pide o porque tengo que hacerlo.

Lo hago porque elijo libre y conscientemente que creceré y seré más feliz al hacerlo.

Otra cosa: es muy importante que yo comprenda que...

**Si lucho en contra, lo haré más grande.**

Cambiar una creencia es un proceso de elección libre y conciente.

Si hay algo que no quiero, lo peor que puedo hacer es luchar en contra, pues lo haré más grande al brindarle mi atención y energía.

*"¿Será esto lo mejor para mí? ¿Si esto no fuera "correcto"? ¿Qué dirán de mí?"*

Pregunta clave: ¿Le doy más peso a la voz de una autoridad externa a mí o a la voz de mi propia esencia?

Los grandes maestros de la historia espiritual han señalado hacia el centro del ser, hacia el alma, como el puente de comunicación directo con Dios, con el espíritu.

En este mismo instante, me quito de encima todo ese montón de creencias viejas que vienen de fuera.

Me las quito sin luchar en contra, sin dudar, sin pestañar. Sin pensar más en lo viejo, sino en lo nuevo, fresco y vital.

Simplemente mudo hacia otras creencias que, desde lo más profundo de mi ser, siento que me construyen, me liberan y me impulsan hacia la felicidad.

¿Qué más prueba necesito de que esto viene de mi alma?

Y eso justamente es el punto 3.-: ¿qué quiero en su lugar?

Eso solo yo lo podré saber.

*“¿Cómo lo puedo reconocer? ¿Cómo saber qué es lo que me va a acercar a mi esencia, me va a liberar y a hacer feliz?”*

Por definición, todo lo que sienta que me construye, que me hace amar y amarme más, que me libera e impulsa a florecer; todo lo que sepa y huela a mayor libertad.

*“Sí, sí, no creo que nadie se oponga a eso. Mi pregunta es: ¿cómo reconocer que un pensamiento me lleva en esa dirección?”*

Por la emoción que genera.

Es la emoción pura. Es eso que siento rico o feo en el preciso instante en que formulo el pensamiento.

Esto ni es complejo, ni debo estudiar años para lograrlo.

Solamente tengo que tener la actitud adecuada y cumplir los tres puntos mencionados.

Para cambiar una creencia que ya no me impulsa, busco “creer” en otra cosa que me dispare una emoción muy positiva.

*“Como si fuera tan fácil. Yo he batallado por años para quitarme cosas que no quiero y me parece que no es tan fácil como lo indicas.”*

Excelente comentario.

No puedo cambiar una creencia desde su mismo nivel.

Subo a un nivel superior cuando quiero transformar una creencia.

## **Cuando conecto con mi esencia, puedo liberarme de viejas creencias**

Todo fluirá suave y gentilmente si me ubico en un nivel superior al de mi creencia.

Cuando respiro profundamente y subo mi vibración, conecto con una vibración más sutil y un estado más inspirado, el cambio fluye fácilmente.

*“Te escucho. Hay momentos en que he logrado tener pensamientos que me inspiran y logro adoptar estos nuevos en sustitución de los viejos.”*

*“Pero hay ciertos pensamientos muy arraigados con los que sólo logro armar una discusión interna sin salida. Lo que se arma es una soberana confusión.”*

Cuando conecto con mi esencia, empiezo a pensar con libertad. Cuando pienso con libertad, la claridad se instala gentilmente.

Inicio el proceso de pensar pensamientos que me construyen, que me fortalecen, que me integran.

*“Eso lo entiendo. El punto es ¿cómo conecto con esos pensamientos en medio de esa batalla?”*

Si me sorprende en medio de una batalla de creencias y pensamientos encontrados, antes que desgastarme más, detengo el proceso.

Declaro una tregua, reconociendo que esto no me llevará a ninguna parte.

Respiro profundamente, relajo mi cuerpo físico, aquieto mis emociones y silencio mi mente por un momento.

Sintonizo “lo mejor de mí”.

En esa conexión, mi cuerpo se relaja, mis emociones están tranquilas y mi mente callada. Todas las partes reconocen esa presencia superior y se aquietan.



Ese es el momento ideal para elegir la dirección que quiero darle a mi vida.

Desde ese momento en adelante, las cosas fluyen.

Los pensamientos ahora solo siguen esa dirección elegida. A los que no son armónicos ni les pongo atención.

Ahora empiezan a tejerse unos pensamientos con otros - se refuerzan unos a otros - y construyo.

Surgen emociones que me permiten adueñarme de la dirección de mi vida. Me siento fuerte y unificad@. Me llena una sensación de que sí puedo y me invade la alegría de sentir que me estoy moviendo en la dirección elegida.

Estoy presenciando el surgimiento de un proceso de crecimiento personal. En estas circunstancias, nada me podrá detener.

*“Sí, comprendo. He vivido algo similar algunas veces en mi vida. Lo que me maravilla es que yo pueda iniciarlo a voluntad.”*

Eso es lo que busco. Iniciar un proceso de transformación...

- cuando quiero más de lo bueno que ya tengo
- cuando quiero mejorar algo
- cuando me siento aprisionad@ o infeliz

Yo soy el/la arquitect@ de mi proyecto de vida.

## **Práctica**

Me permito soñar.

Me pregunto cuál es la dirección que quiero darle a mi vida.

Me suelto a pensar con toda libertad.

Si me doy permiso de soñar, ¿qué es lo que más quiero para mi vida?

Busco los pensamientos que se sientan mejor. Aflojo las resistencias y me permito atravesar la maraña hasta llegar a la claridad.

Este no es el momento para pensar en los obstáculos ni las limitaciones que surgen en el proceso. Eso lo atenderé en otro momento.

Ahora lo único que interesa es que surjan desde mi esencia los pensamientos que me hagan sentir una persona más completa, más libre, más integrada.

Todo lo que tenga un sabor constructivo, que me inspire y me fortalezca es bienvenido.

No lucho en contra de nada sino que favorezco el surgimiento de todo lo que he soñado que desearía vivir.

Es frecuente que yo crea que para ser feliz, necesito que otra persona haga ciertas cosas o sea de cierta manera. El problema de esto es que yo no controlo a la otra persona, sino sólo a mí mism@.

En ese caso, sigo el siguiente procedimiento:

Me imagino que esa persona es o hace lo que me hará feliz. En ese momento me pregunto: ¿cómo me voy a sentir cuando esa persona haga eso?

Me visualizo con una gran sonrisa y la satisfacción de verme feliz.

Entonces, ahora continúo mi trabajo conmigo mism@:

Lo que quiero es sentirme así, independientemente de si esa persona hace o no lo que yo quiero.

Este ejercicio es poderoso.

## **Ejemplo:**

Mi relación de pareja.

Mi sueño es sentir que me quiere, que es fiel y que se interesa mucho en la relación.

[Estoy dependiendo de él o ella. Bien, cuando él o ella haga eso me voy a sentir vibrante, valios@, segur@, íntegr@, inspirad@, libre, feliz, amoros@, abiert@.]

Respiro profundamente, relajo, aflojo, dejo ir todas las resistencias y conecto con mi esencia.

En mi relación de pareja, mi sueño es sentirme vibrante, valios@, segur@, íntegr@, inspirad@, libre, feliz, amoros@, abiert@.

[Independientemente de lo que él o ella haga, voy a ser una persona más atractiva si vibro bien. Si le impongo a mi pareja lo que tiene que hacer, sentir o pensar, se sentirá defensiv@, oprimid@ y limitad@. Logro mucho más trabajando dentro de mí que afuera.]

Pero ¿cómo voy a lograr sentirme valios@ y abiert@...?

No importa en este momento cómo lo voy a lograr. Lo que importa es cómo sueño sentirme.

Mi sueño es sentirme una persona de mucho valor. Quiero querermme mucho, apreciarme, amarme. Quiero estar muy content@ de cómo soy. Sintiéndome así soy muy atractiv@, mi compañía es muy agradable.

Quiero sentirme libre, feliz e inspirad@. ¡Cómo me gusta sentirme así! Voy por la vida gozando libremente, encontrando valor en cada cosa que me encuentro.

¡Cómo me gusta! En verdad que vibrando así me vuelvo muy atractiv@.

¡Que fuerza! ¡Qué belleza de ser que soy!

Elijo vibrar así. Suelto toda la pequeñez y elijo vibrar desde esta altura y esta fuerza interior cada instante de mi vida.

## Capítulo II

### ¿Adónde está el origen?

Todo pensamiento genera una emoción que se siente bien o se siente mal.

Ese pensamiento, con su emoción asociada, me hace vibrar de cierta manera.

Mi vibración es mi fuente de atracción.

Atraigo todo lo que vibra de manera similar.

Leo lo anterior de nuevo.

Lo leo una y veinte veces más, pues es el corazón de la Biocreación.

Es el tema del siguiente curso, pero está presente en toda la Biocreación y en todo el universo en todo momento.

- Mi tejido de creencias determina qué pensamientos son los que llegan hasta mi mente conciente.
- Cada pensamiento que logra llegar a mi mente me provoca una emoción.
- Eso determina cómo me siento.
- Cómo me siento y cómo estoy vibrando es básicamente lo mismo.
- Atraigo todo lo que vibra de manera similar.
- Si no vibro con libertad y alegría, seguiré atrayendo las cosas que me hundan.

- Si cambio mi pensamiento cambiará mi vibración, cambiará lo que atraigo y al cabo, cambiará mi vida.

Si tengo la creencia de que el mundo se debe acomodar a mí y no se acomoda, eso me generará un enojo. Me voy a sentir mal.

Si todo acabara allí y yo me metiera entre un hoyo a disfrutar mi enojo, sería fabuloso.

Lo que nunca sospeché es que al vibrar así, atraigo más y más de lo mismo.

Atraigo más razones para enojarme, más personas enojadas, más situaciones en las que el mundo no se acomoda a mí.

Si tengo la expectativa de que no llegaré a alcanzar la riqueza, voy a sentir horroroso con cada factura de cobro que me llega, con cada gasto que tengo que hacer.

Si el asunto se detuviera allí, no sería tan grave.

La desventaja es que al vibrar con esa expectativa tan fea, atraigo más de lo mismo:

- pensamientos de la misma raza
- personas que piensan y sienten lo mismo
- eventos que calzan con eso
- aceptaré esos eventos como la comprobación de que tenía razón
- al cabo, atraeré una vida entera teñida de escasez de dinero

Por eso es que mis creencias determinan hasta dónde llega mi experiencia de vida.

No puedo vivir más allá del alcance de mis creencias, porque no soy capaz de atraer nada que no calce con mi vibración.

Mientras vibre con mis creencias viejas, no podré atraer pensamientos más constructivos, no podré atraer a personas que vibren mejor ni cosas o

situaciones más positivas.

Si tengo la expectativa de que me robarán el carro, voy a actuar de manera consecuente.

De pronto, se me olvida cerrarlo. Por la urgencia de llegar a una cita, lo dejo en un lugar inadecuado. A raíz de algún enojo o cualquier otra excusa, tomo una decisión tonta que me lleva hacia su robo.

Porque al vibrar con esa expectativa (algo que siento que va a suceder), atraigo pensamientos y eventos que me llevan a concretar eso que "espero".

Esto es cierto aún sabiendo que eso que "espero" pueda ser algo que quiero o algo que no quiero.

De allí que tanto si creo que valgo como si creo que no valgo, en ambos casos voy a tener razón:

- mi postura
- mi manera de caminar
- mi manera de hablar
- las cosas que hago
- cómo me relaciono con otr@s
- l@s amig@s que tengo
- el trabajo que consigo
- el dinero que me llega
- los pensamientos que llegan a mi mente

...y mucho cosas más resultarán de la dirección de ese pensamiento.

Por eso es que este tema de las creencias y expectativas es tan importante para mi crecimiento personal.

## **Si cobro conciencia de por qué mi vida es como es, puedo cambiar el rumbo**

Ahora ya comprendo las razones de por qué mi vida es como es.

Sólo yo tengo responsabilidad en esto. Nadie es responsable de las creencias y expectativas que yo permito en mi mente.

Tal vez antes acepté pensamientos irrespetando mi sentir más profundo. Incluso antes culpaba a otr@s de mi manera de pensar.

Ya no.

Ahora sé que sólo yo soy responsable de cómo voy a pensar, de las creencias que tenga y de todo aquello que "espero" que suceda en mi vida.

En este mismo instante...

**elijo permitir en mi conciencia  
sólo aquellas creencias y expectativas  
que me hacen vibrar positivamente.**

Asumo mi responsabilidad con cariño y esperanza de una vida mejor.

Enfatizo "con cariño y esperanza", porque a veces tiendo a juzgarme por haber sido como fui y haber hecho lo que hice.

Si me reclamo porque "creo" que lo que fui y lo que hice es inadecuado, voy de vuelta al barrial. Voy a vibrar feo y a atraer más de lo mismo.

Y lo que quiero es todo aquello que me aliviana, que me construye y que me inspira a ser mejor persona.

Voy de nuevo:

Asumo mi responsabilidad con cariño y esperanza.



Asumo el control de mis pensamientos para asumir el control de mi vida.

Al elegir los pensamientos que me construyen, voy a experimentar algo nuevo.

Voy a sentir una certeza, voy a tener una gran claridad, voy a saber que eso es lo que quiero.

¡Ya no "creo"; ahora ya "sé"!

### **Cuando "sé", dejo de "creer"**

Me conecto con mi esencia y comprendo con claridad que mi felicidad, mi libertad y mi crecimiento son lo más importante en mi vida.

Siempre "creí" que mi felicidad, mi libertad y mi crecimiento eran lo más importante en mi vida.

¡Ahora lo sé!

Se me ilumina el panorama, se disipan todas las dudas, me siento de una sola pieza.

Tengo certeza sobre el rumbo que le daré a mi vida de ahora en adelante.

Con facilidad dejo ir las creencias viejas – se desvanecen. Ya carecen de valor.

Ahora me invade una alegría fresca porque voy hacia donde quiero ir.

Ahora sólo "espero" que "suceda" lo que calza con mi nueva vibración.

Construyo mi futuro.

Quizás surjan de pronto algunas dudas o temores porque no conozco el

camino.

Me ubico de nuevo en mi centro. Desde allí me reafirmo: "aunque no conozco en detalle el camino, ya sé que esa es la dirección".

Tal vez requiero de algunas creencias todavía.

Tal vez todavía no "sé" que esto va a funcionar, pero "creo" que sí. Lo que sí "sé" es que esta dirección le dará más valor y sentido a mi vida.

"Sé" que lo quiero, pero tal vez no "sé" si seré lo suficientemente fuerte y capaz para alcanzar la vida que sueño para mí. "Creo" que cuando quiero algo con pasión, la fuerza y la capacidad llegan.

En alguna parte de mi ser "creo" que lo merezco y "espero" que se acerque la hora de vivir lo que tanto he soñado. "Espero" ir ganado más confianza con cada paso que doy.

"Sé" que quiero ir en esta dirección y "sé" que puedo ir corrigiendo esa dirección conforme avance. "Creo" que lo voy a lograr. "Espero" seguir teniendo esta claridad.

Tengo la certeza de que al vibrar tan rico voy a atraer muchas cosas igual de buenas. Tengo la expectativa de que al afirmarme más y más en esta intención, voy a atraer a personas que comparten este tipo de cosa y voy a provocar un cambio positivo en mi vida.

Voy abriéndome paso por entre la maraña, buscando el pensamiento que se sienta mejor.

Aprovecho cualquier grieta a través de la cual me acerque más a mi libertad, a mi fortaleza y a adueñarme de mi propio destino.

Más temprano que tarde, alcanzo la luz al final del túnel.

Se abre el panorama, la claridad reina, la alegría domina.

Fluyo suave y gentilmente en la dirección de mis sueños.

Ahora "sé" que todo lo que quiero es alcanzable porque ya se están manifestando algunas cosas extraordinarias.

Ya lo único que "espero" es seguir disfrutando esta maravilla de vida que estoy viviendo.

¡Qué suerte! Esto es exactamente lo mejor que me puede "haber sucedido".

Solo bromeo.

Esto nunca me pudo "haber sucedido" sino que me lo gané. Tampoco tiene que ver con la suerte.

Esta vida que vivo es la consecuencia perfecta de asumir la responsabilidad de transformar mis creencias y asumir el control de mis pensamientos.

## **Práctica**

Tomo nota de las emociones que más quiero sentir.

A la par de cada emoción, escribo pensamientos que me llevan en esa dirección.

Indico las creencias o expectativas que quiero tener con respecto a esos pensamientos. Me aseguro que también me generen esa misma emoción.

Aclaro la sabiduría que resulta de este ejercicio. Es posible que deje de "creer" algunas cosas porque ya las "sé".

Llego a la cúspide. Mi momento de mayor libertad. Qué quiero para mí, desde mi mayor conciencia y total libertad.

Elijo mi destino.

Tengo absoluta confianza de que si la vibración correcta me acompaña, mi

elección vendrá a mí.

### **Ejemplo:**

Lo que más quiero es sentirme una persona exitosa, valiosa y con una relación de pareja extraordinaria.

Con respecto al éxito, quiero tener creencias y expectativas tales como:

El éxito es más un asunto de atracción que de suerte, de estudios o de "cuna".

Cualquiera puede tener éxito si se lo permite a sí mism@.

"Espero" atraer oportunidades nuevas y entrar a esta aventura del dinero.

El dinero es tan solo energía con la que puedo hacer las cosas que he soñado hacer.

Tengo todo el derecho de realizar mis sueños. Dios, el Universo, la Fuente Creadora no solo lo aceptan así sino que lo esperan.

"Sé" que quiero tener éxito. Siento la energía dentro de mí que me impulsa. Pero surgen dudas de si podré y temores de que vaya a fallar...

Respiro profundamente y conecto con mi puro centro, con la esencia de quien verdaderamente soy.

Desde allí, observo mi sueño de tener éxito financiero y "sé" que sí puedo llegarle, que sí lo merezco, que se me pone de frente en mi camino.

Observo ahora las dudas y temores y "siento" su pequeñez. "Veo" que vienen de creencias viejas.

Escucho: "El mucho dinero corrompe y hace materialista a las personas". "Los millonarios no pueden entrar al cielo". Entre más suba, más fuerte será la caída".

Me relajo y respiro profundamente de nuevo. Retomo mi centro.

Reformulo mis creencias.

No estoy pretendiendo perder mi vida por unos dólares más. Quiero ganar el dinero que sea necesario para hacer las cosas que he soñado hacer y que siento que tengo todo el derecho de hacer. Igualmente, mi ideal es tener esos ingresos y disfrutar mucho con mi gente, crecer y gozar con libertad. Eso es bueno.

Si desde mi alma siento que eso es bueno, quiero igualmente mantener y mejorar mi conexión con mi alma. Eso está todavía mejor. Quiero vivir en eterna conexión con mi alma, que es mi puente de comunicación con el Creador.

Quiero vivir una vida llena de valor, de satisfacciones, de alegría. Eso lo siento desde lo más profundo de mi ser. Siento que es lo mejor para mí. Mi éxito es ese.

Mi éxito es más que solo tener dinero. Es tenerlo y disfrutarlo. Es crecer y vivir una vida con mucha inspiración.

“Sé” que ese es mi éxito. Ahora sí lo siento cercano.

“Sé” que ese será mi mejor aporte a los demás. Vivir una vida íntegra, abundante, llena de valor, de inspiración, de libertad.

El dinero fluye. Entra y sale en función de cada cosa que quiero.

Quiero el dinero para liberarme de esta necesidad tan horrorosa de tener que luchar para pagar las cuentas.

¡Ufff! Eso se sintió fatal. Corto, paro, detengo esa línea de pensamiento.

Respiro profundamente y reconecto.

Quiero sentir la libertad. Eso se siente mejor.

Quiero encontrar la manera de ser muy creativo e idearme una forma de generar el dinero de una manera armónica. Lo que hago lo hago con pasión, con toda la ilusión de hacerlo bien. Dedico el tiempo que se requiere para eso, con ilusión y optimismo.

“Sé” que eso lo puedo lograr. Me siento cada vez más cerca. Siento ilusión y confianza.

Me mantengo vibrando así mientras permito que esto se vaya manifestando poco a poco en mi vida.

“Sé” que no sucederá de la noche a la mañana, pero “sé” que sucederá. Si en algún momento me inquieto al ver que no llega, regreso a esta línea de pensamiento con cariño e ilusión.

Ya “sé” que mi tejido viejo de creencias me cerraba estas puertas que ahora abro. Ya “sé” que estas nuevas expectativas me abren los ojos y la mente para aprovechar las oportunidades que estoy atrayendo.

Esta es la nueva dirección que quiero darle a mi vida. Esto es lo que más quiero.

Elijo cambiar mi viejo tejido de creencias y vibrar desde lo más profundo de mi ser con esta nueva dirección.

Ahora hago lo mismo con las otras cosas que más quiero en mi vida.

## **Capítulo III**

### **Mi vida actual está determinada por aquello en lo que creo**

Si creo que puedo, voy a poder. Si creo que no puedo, no voy a poder.

Una creencia es un pensamiento con poder. Llega al punto de determinar lo que soy, lo que hago y lo que tengo.

Mi vida actual es el resultado de las creencias que dominan en mi mente.

Lo bueno de mi vida es consecuencia de mis creencias positivas. Lo que no me gusta es resultado de las negativas.

Si eso es cierto, mejor investigo este negocio de las creencias para ajustar lo que no me gusta de mi vida actual.

### **Mi tejido de creencias preselecciona los pensamientos que llegan a mi mente**

Hay cosas que me abstengo de decir; las filtro antes de que salgan de mi boca. Ese es un filtro de pensamientos que manejo de manera relativamente conciente.

Pero hay otro filtro de cuya existencia ni siquiera tenía sospecha.

Mi tejido de creencias permite que surjan sólo ciertos tipos de pensamientos en mi mente.

El punto es que el tejido de creencias que domina en mi mente sólo me permite tener cierto tipo de pensamientos. Los pensamientos que no empatan con mis creencias dominantes, los siento ajenos.

Un pensamiento que empatan con mis creencias dominantes lo siento

intensamente dentro de mí.

Lo siento intensamente, independientemente de que me construya o me destruya o la sensación sea rica o fea.

Mi tejido de creencias preselecciona los pensamientos que llegan a mi mente. Si esto es así, no soy tan libre como quisiera.

## **Mi creencia sobre mis capacidades o mis limitaciones se convierte en mi realidad**

El optimista normalmente triunfa, el pesimista normalmente fracasa.

Lo que tienen en común es que ambos cuentan con un tejido de creencias que los impulsa en una u otra dirección.

La diferencia es que la dirección del optimista es constructiva y la del segundo es destructiva.

La creencia del niño de que no podrá andar en bicicleta se convierte en su realidad.

La creencia de aquella mujer de que era fea provocaba una serie de comportamientos que resultaban en un aspecto grotesco.

El amigo que deseaba triunfar no lograba avanzar porque sentía que el dinero era "impuro".

Henry Ford dijo: "Si creo que puedo o si creo que no puedo, en ambos casos voy a tener razón."

Pensamiento poderoso, ¿verdad?

Mis creencias me hacen pensar, decir y hacer cosas que me llevan en cierta dirección. Por más que quiera otra cosa, al final, mis condiciones de vida terminan empatando con esas creencias de las cuales partí.



Mis relaciones, mi casa, mi trabajo y mis demás condiciones de vida son lo que son por las creencias que tengo.

Esto se conoce también como la profecía de auto-cumplimiento.

Si escucho a alguien hablar durante cierto tiempo, podré profetizar sobre su futuro.

Para saber cuál va a ser mi destino, observo la dirección general que actualmente lleva mi vida y eso mismo lo proyecto a unos cinco o diez años.

Si me gusta lo que observo, bien. Si no, para cambiar su rumbo, debo cambiar mi manera de pensar.

Asumo entonces el compromiso de reformular las creencias para dirigirme hacia un destino deseado.

Lo que yo creo con respecto a mis capacidades y mis limitaciones se convierte en mi realidad.

Si eso es cierto, entonces elijo en este momento comprender este asunto de las creencias para cambiar lo que tenga que cambiar y convertir mi destino en algo maravilloso.

## **Práctica**

En un cuaderno hago una lista de todo lo que me gusta y lo que no me gusta de mi vida actual. Al lado de cada cosa, anoto la creencia que pareciera estar asociada a esa condición.

Puede ser más fácil encontrar las creencias que me construyen.

Luego de ejercitarme con lo que me gusta de mis condiciones de vida actuales, completo el ejercicio con lo que no me agrada. A ratos puede ser doloroso conocer mi realidad interior, pero es la manera de desenmascarar ese tejido de

creencias que me tiene en donde estoy.

Ejemplos:

**Lo que me gusta**

**Creencia**

Me va bien en el amor

Soy una persona valiosa

Tengo todo el dinero que necesito

Yo puedo hacer todo lo que quiero

Tengo muy buena salud

El bienestar es mi estado natural

**Lo que no me gusta**

**Creencia**

No tengo amig@s

No soy una persona agradable

Debo más de lo que gano

El dinero no alcanza, soy desorganizad@

Soy una persona triste

Me duele que la vida sea así. No puedo hacer nada al respecto

Me duele no tenerl@ a mi lado

L@ necesito para ser feliz

## Capítulo IV

### Aquello que siento que va a suceder se convierte en realidad

Aquello que confío que sucederá, sucederá.

Todo aquello que *siento* que sucederá es una "expectativa".

No lo confundo con un deseo.

El deseo es algo que *quiero* que suceda. La expectativa es algo que *siento* que va a suceder.

Tomo nota ahora y para siempre de que esa expectativa puede ser positiva y construirme, pero también puede ser una expectativa negativa y destruirme.

Si ando vibrando riquísimo con la expectativa de que voy a triunfar en mis planes, triunfaré.

Por el contrario, si en el fondo vibro con la expectativa de que el éxito es sólo para otros, no lograré alcanzarlo, por más que me esfuerce y luche incansablemente por lograrlo.

En mi vida obtengo sólo aquello que **siento** con confianza que sucederá.

Ya sé que lo que **siento** puede ser positivo o negativo.

Ya sé también que lo que digo en palabras que **espero** puede ser diferente de lo que en el fondo **siento**.

Todo esto se parece al asunto de las creencias. ¿Qué tienen que ver las creencias con las expectativas?

## **Una expectativa es una creencia con emoción y posibilidad de realizarse**

La creencia genera una emoción. La expectativa expande y relaciona esa emoción con sucesos venideros de mi vida cotidiana.

La expectativa es una creencia dando pasos hacia su realización.

Una creencia está bien enraizada cuando me provoca emociones fuertes – positivas o negativas.

Una expectativa es legítima cuando siento que su manifestación es inminente – sea que lo quiera o no, sea que me construya o me destruya.

Puedo tener conciencia de que tengo una expectativa fuerte. Muchas otras veces no tengo esa claridad.

Para empezar a reconocer qué es lo que sucede dentro de mí, hago una lectura de ¿cómo estoy vibrando?, ¿cómo me siento?

Si pienso: “me van a rechazar” o “nunca lograré aceptarme como soy” y siento una emoción horrorosa, entonces confirmo que es una expectativa bien enraizada. Mejor empiezo a modificarla pronto.

Una expectativa es una creencia con más emoción y más posibilidad de convertirse en realidad.

Ahora, exploro por qué son tan determinantes las creencias y las expectativas.

## **Una expectativa atrae más de lo mismo**

Tanto una creencia como una expectativa, atraen pensamientos similares, personas que piensan de manera parecida, eventos que empatan y al cabo, un modo de vida.

Si creo que alguien me puede hacer daño, permitiré que me haga daño.

Si creo que la gente no me quiere, voy a actuar de manera tal que provocaré que no me quieran.

Si en algún rincón profundo de mi ser tengo la expectativa de que no voy a tener éxito, no lo tendré aunque sea lo que más quiera.

Si creo que algo me puede hacer daño, sentiré miedo como consecuencia. Esa postura me debilita y favoreceré el que me puedan dañar.

Si siento una emoción fuerte con la expectativa de que en este trabajo me irá muy bien, atraeré otros pensamientos del mismo tipo.

**Una creencia genera una expectativa  
con una fuerte emoción;**

**atrae pensamientos que fortalecen esa dirección;**

**atrae personas que vibran de manera similar;**

**atrae eventos que confirman lo mismo.**

**Al final, se alcanza el destino "esperado".**

Así sucede con las cosas que más deseo en mi vida.

Así sucede con las cosas que menos deseo para mí.

## **Práctica**

Retomo el ejercicio anterior. Al lado de cada creencia que quiero modificar, anoto algunas expectativas que se generan a partir de ella.

Verifico la emoción fuerte que genera cada una. Al cobrar conciencia de esto, desde ya me propongo reformular mi manera de pensar.

Elijo darle a mi vida una dirección cada vez más constructiva.

Anoto al lado de cada creencia y expectativa que no me gusta los pensamientos que quiero que sean dominantes en mi mente. Verifico que generen una emoción fuerte, que me permitan sentir un poco de esperanza y que me impulsen en la dirección que quiero darle a mi vida.

Si el pensamiento reformulado va en la dirección correcta, pero lo siento lejano, lo acerco hasta sentir que sí puedo alcanzarlo.

Ejemplos:

**Creencia:** No soy una persona agradable

**Expectativa:** Me va a rechazar

**Pensamientos:** quiero ser popular y divertid@ (no me lo creo)

**Reformulo:** quiero aprender a relacionarme mejor. Voy a observar a las personas populares y aprenderé de ellas. Quiero conectar con mi fuerza interior (siento muy rico).

**Creencia:** el dinero no alcanza, soy desorganizad@

**Expectativa:** terminaré perdiendo lo poco que tengo

**Pensamientos:** quiero ser millonari@ (no me lo creo)

**Reformulo:** quiero aprender a manejar mejor mi dinero. Voy a empezar con una pequeña cuenta de ahorro y depositaré al menos \$10 al mes. Me propongo pagar mis deudas en 6 meses. Luego depositaré \$50 por mes (muy buena emoción).

## Capítulo V

### ¿Cuáles son las creencias que me impulsan?

Por regla general, las creencias que se basan en la escasez y la restricción limitan mi crecimiento. Las que se basan en la abundancia y la libertad lo impulsan.

Las creencias que se basan en la abundancia son todas aquellas que me liberan, que me inspiran, que me producen alegría, como por ejemplo:

- Yo puedo ser feliz aunque las circunstancias que me rodean sean adversas.
- Lo más importante es que yo busque los pensamientos que se sienten mejor.
- Las emociones que siento son consecuencia de mis pensamientos y yo puedo elegir qué pensar.

Las creencias que se basan en la escasez me empequeñecen, me quitan libertad, me bloquean el bienestar.

La escasez está relacionada con la resistencia: cualquiera de las emociones negativas como miedo, tristeza, enojo, celos, orgullo, preocupación, codicia y culpabilidad entre otras.

Por ejemplo:

- Mejor no hago tal cosa porque me puede pasar tal otra.
- El mundo es un lugar inseguro y lleno de maldad.
- Tiene que ser como yo digo.

Cada quien hace con su vida lo que quiera.

Yo elijo la libertad. De ahora en adelante, aceptaré sólo aquellas creencias que me construyen, que me liberan y que me generan felicidad.

Porque si me quedo con las creencias que me limitan, mi vida entera se limita y pierdo la vida de mis sueños.

## **Mis creencias y expectativas definen hasta dónde se extiende mi experiencia de vida**

Aunque yo tenga deseos de triunfar, si creo que el éxito es solo para las personas que tienen suerte o nacieron en cuna de oro, no alcanzaré el éxito.

En ese aspecto, las circunstancias que hoy vivo son resultado de esa creencia.

Aunque pasara frente a mi nariz una oportunidad excelente, no le abriré la puerta.

No le abriré porque no la veo, porque no la espero, porque sentiré desconfianza o inseguridad, porque sentiré preocupación o lástima de dejar lo viejo o un sinfín de otras justificaciones.

Si creo que merezco el éxito, que lo puedo alcanzar y que este es un mundo de oportunidades, no tardaré en ver múltiples opciones por las cuales puedo canalizar mi sueño.

Si creo que no soy suficientemente buen@ para ser la pareja de tal persona, mi actuación, mi lenguaje corporal, mis palabras y mi pequeñez me impedirán acercarme a ella. Y si tenemos contacto, mi actuación terminará espantándol@ en poco tiempo.

Por el contrario, si sigo un proceso de crecimiento personal, me libero de creencias viejas, asumo el control de mi vida y conecto con mi esencia, voy a liberar mi potencial, mi fuerza interior y mi alegría de vivir.

Cambiaré mis creencias viejas por otras tales como: "soy valios@, me gusta como soy, me quiero, me siento fuerte".

En esas circunstancias, seré una persona muy atractiva y magnética. Pronto estaré rodead@ de personas que vibran de manera similar que estarán muy



deseosas de establecer relaciones conmigo.

Mis creencias y expectativas definen hasta dónde se extiende mi experiencia de vida. Lo comprendo profundamente.

En otras palabras, no hay un destino trazado para mí en tal o cual dirección. Son las creencias y expectativas que yo he permitido que me dominen las que determinan mi destino.

## **Práctica**

Reviso mi vida en las siguientes áreas. Al lado de cada tema, anoto lo que siento.

- La apariencia de mi cuerpo físico
- Mi condición física – resistencia, flexibilidad, etc.
- Mi estado de balance – salud
- Mis relaciones: pareja, padres, hijos, familia, amigos
- Mis relaciones laborales
- Mi trabajo o estudio
- El dinero
- Mi éxito
- Mi autoestima
- Mis emociones
- Mi capacidad mental
- Mi crecimiento personal
- Mi crecimiento espiritual

Anoto la emoción que me surge al leer cada frase. ¿Siento rico o siento feo?

Luego, con cada tema y su emoción espontánea, anoto todos los pensamientos relacionados que me huelan a creencia o expectativa.

Es posible que me surjan varios pensamientos, algunos conectados entre sí,

otros no. Me aseguro de escribirlos todos.

Continúo indicando para cada pensamiento, creencia o expectativa, si me construye o me disminuye.

Finalizo anotando algunos "pensamientos que se sientan mejor" para cada tema.

Esta lista de pensamientos que se sientan mejor es un tesoro. Me servirán para reformular y sustituir los viejos en cada ocasión que surjan.

Sólo 2 de cada 10 personas se sentarán a hacer este ejercicio. El tema es muy interesante, pero sólo si lo proceso interiormente lograré la transformación que deseo.

Ejemplo:

La apariencia de mi cuerpo físico – siento feo

Creo que soy gord@ y que no le voy a gustar a las personas que me puedan interesar (me disminuye mucho). Me he descuidado (me disminuye), me van a rechazar (me disminuye), no soy atractiv@ (me disminuye), me siento fe@ (me disminuye), no puedo perder peso (me disminuye), me odio (me disminuye muchísimo).

Tal vez haya alguna dieta efectiva (neutro). Las dietas restringen mucho (me disminuye), me fascina la comida (mixto), los dulces son más poderosos que yo (me disminuye), tengo poca fuerza de voluntad (me disminuye), me da pereza el ejercicio y además no tengo tiempo (me disminuye), ¿por qué tiene que ser así? (me disminuye)

Pensamientos que se sientan mejor:

Tengo sobrepeso pero no por eso tengo que dejar de quererme.

Aunque prefiero adelgazar de seguro habrá alguien que valore otras virtudes mías.

Tengo otras virtudes que voy a explotar más.

Aceptarme como soy ahora es necesario para poder cambiar.

En vez de luchar en contra, me visualizo como quiero verme. Eso me produce una emoción buenísima que me atraerá pensamientos, personas y eventos del mismo tipo.

Elijo aceptar que estoy donde estoy y hacer la paz. No es lo que quiero, pero lo acepto y elijo quererme así. Elijo de ahora en adelante poner mi atención en cómo quiero verme y vibrar cada vez más positivamente. Elijo comer amorosamente visualizándome en mi estado ideal.

## Cierre

He completado ya el estudio y práctica de la Ley de las Creencias y de las Expectativas.

Es estimulante trabajar con los mapas y herramientas que me permiten transformar mi vida en la dirección de la vida de mis sueños.

Elijo seguir este proceso por respeto a mí mism@ y porque sólo cosas maravillosas me puede producir.

Me agradezco a mí mism@ por haberme permitido atravesar este proceso y traerme a este nuevo lugar tan prometedor y estimulante.

Gracias.

Otros cursos del programa de crecimiento personal [Biocreación](#):

### **Ley del Control**

La clave para sentarme en el asiento del conductor y dejar de ser un simple pasajero en mi vida. Dejo de buscar excusas y culpar a los demás y asumo la responsabilidad de mi propia vida.

### **Ley de Causa y Efecto**

El pensamiento es causa y las condiciones de vida son efecto. ¿Cómo modifico mis condiciones de vida?

### **Ley de las Creencias y de las Expectativas**

Las creencias cargadas de emoción y las expectativas acompañadas de confianza se convierten en mi realidad.

### **Ley de la Atracción**

Mis pensamientos y emociones dominantes generan la persona que soy y las condiciones que me rodean. Triunfar o fracasar dependen de mi vibración.

### **Ley de la Creación**

Selecciono los pensamientos que generarán la vida que quiero para mí. Yo

puedo crear la vida que aspiro a vivir. La abundancia en todo lo que ambiciono es un asunto de elección.

### **Ley del Permitir**

Vibro en armonía - me alinee - con mis elecciones para permitir que fluyan hacia mí. ¿Qué frecuencia sintonizo?

### **Ley de las Emociones**

Mi esencia se comunica conmigo mediante las emociones. Utilizo mis emociones como un despertador para cobrar conciencia de mi vibración.

### **Ley de la Correspondencia**

Mi mundo exterior es el reflejo de mi mundo interior. Si quiero saber cómo estoy vibrando, reviso mis condiciones externas.

### **Ley de la Reformulación**

Asumo el control de mi vida al reformular mis pensamientos y vibraciones dominantes por aquellas que yo elija.

Cursos preparados por:

Ronald Esquivel

Instructor de Balance Integral