

4 Pasos para potenciar los efectos de tu MEDITACIÓN



EL SECRETO DE LA
LEY DE ATRACCIÓN

Pon en práctica desde hoy mismo estas 4 técnicas que harán de tu meditación una experiencia mucho más intensa y gratificante mientras mejoras tu vida

Desde que la [Ley de Atracción](#) comenzó a hacerse más popular, miles de personas se acercan a ella todos los días para lograr sus metas y crear la vida que desean para ellos.

Es increíble lo que el poder de la mente es capaz de lograr, pero lamentablemente muchas de las personas no llegan a comprobarlo... Empiezan con muchas ganas e ilusión, pero abandonan a mitad del camino porque ven cómo el tiempo va avanzando y los resultados simplemente no llegan. Entonces se frustran y dejan de intentarlo.

En realidad no es su culpa: lo que les ocurre es que no cuentan con toda la información necesaria para lograr sus propósitos, mejorar su día a día y disfrutar de una mejor calidad de vida.

Pasé muchos años de mi vida estudiando todo lo relacionado con la [Ley de Atracción](#); y probé decenas de técnicas y herramientas distintas con la intención de descubrir cuáles eran las que realmente funcionaban y cuáles no, hasta que di con ellas y pude cambiar mi vida en todos los aspectos.

Gracias a todo lo que descubrí no solo pude mejorar todas las áreas de mi vida en poco tiempo, sino que ahora me siento feliz ayudando a muchísimas personas a lograr sus objetivos ahorrándose todo lo que a mí me llevó años aprender.

Es por eso que quiero compartirte 4 de las técnicas más poderosas que yo mismo probé y que uso a diario para manifestar mis logros, para que tú también puedas lograr los resultados que buscas.

¡Espero que las disfrutes!



ACLARACIÓN

Todo el mundo puede poner en práctica estas técnicas, pero resultan más efectivas si se complementan con unos minutos diarios de meditación (preferiblemente con el audio del ejercicio de Centralización Alfa que puede encontrarse [en la primera lección del Método Silva](#))





1. Realiza afirmaciones

Las afirmaciones son un complemento ideal para la meditación, ya que cuando relajas tu mente y calmas los pensamientos también te estás abriendo a la posibilidad de crear tu nueva realidad y manifestar todo aquello que desees.

Mi recomendación es que las realices cuando tu mente esté más receptiva, por ejemplo cuando estés en el Nivel Alfa, ya que en ese estado son mucho más fuertes y poderosas que cuando las haces totalmente “despierto” y en estado Beta.



Te aconsejo que tengas en cuenta cinco puntos: 1) que se ajusten a lo que quieres manifestar, 2) que estén en presente, 3) que sean frases positivas, 4) que se enfoquen en lo que quieres lograr (no en lo que quieres evitar) y 5) que te hagan sentir bien. Hazlo todos los días mientras meditas, y no tardarás en notar los resultados.



2. Usa la visualización

Aprovecha un momento en que tu mente esté relajada, idealmente mientras estás en Alfa o justo después de meditar, para visualizar todo aquello que quieres manifestar en tu vida.

Cierra los ojos, relaja tu cuerpo, respira profundamente y concéntrate con todo lujo de detalles en tu visualización: imagina con exactitud el escenario, los aromas y colores, las texturas que aparecen, las sensaciones que aporta y las emociones que todo eso te transmite.

La visualización es una de las herramientas más potentes para manifestar lo que desees, pero también es una de las menos entendidas...

Intenta pensar solo en lo que quieres lograr, dale toda la realidad posible y aprovecha un momento en el que tu mente esté relajada para darle una mayor profundización y lograr así mejores resultados y más rápido.



3. Desafía tus creencias

Absolutamente todos tenemos creencias limitantes, algunas que interiorizamos desde pequeños y otras que fuimos adquiriendo con el paso del tiempo aun sin darnos cuenta. Esas creencias no son ciertas, pero mientras las sigas tomando como verdaderas no lograrás manifestar la vida que deseas. Por eso te recomiendo que aprendas a desafiarlas para que dejen que ponerte trabas y los límites desaparezcan. El primer paso está identificarlas. Una buena forma de detectarlas es estar atento a las frases que incluyan la palabra “pero”. Después busca motivos por los que esa creencia no sea cierta (siempre los hay!) y finalmente usa tu nivel Alfa para crear un sistema más fuerte de creencias y desapegarte de las creencias que no te hacen ningún bien. Una vez logras que las creencias limitantes desaparezcan, empiezas a vivir muchísimo mejor.

4. Sé agradecido

La gratitud es una de las herramientas más poderosas para lograr todo lo que deseas y una de las que mejor se adapta a la meditación. Mientras estás experimentando gratitud es imposible que te sientas triste, frustrado o enojado... Y eso significa que puedes experimentar sensaciones positivas y un mayor bienestar con el simple hecho de ser agradecido! Por eso, justo cuando termines de meditar o en un momento en el que estés relajado, resérvate unos minutos para recordar todas aquellas pequeñas cosas por las que te sientes agradecido.

Sobre El Autor

Juan Martitegui nació hace 31 años en Argentina, donde vive con su esposa Marina y su primer hijo, Pedro.



Es el fundador de Mindvalley Hispano, la editorial en línea de productos de desarrollo personal más grande del mercado de habla hispana, y ha dedicado parte de su vida a investigar sobre la Ley de Atracción y las herramientas que mejor funcionan para poder aplicarla con éxito. Es el creador del curso sobre la Ley de Atracción, con miles de estudiantes en activo a quien diariamente comparte sus enseñanzas para que logren manifestar en sus vidas todo lo que quieran.



[Si quieres saber más sobre Juan y su curso de La Ley de Atracción, puedes leer más AQUÍ](#)

