



Consigue todo *lo que quieres*

Y SÉ MÁS FELIZ

Tener una vida de pareja plena, más tiempo libre... Dos grandes expertos, Álex Rovira y Brian Weiss, nos han propuesto claves para conectar con la fuerza interior que te permitirá lograr todo lo que te propongas.



Para hacerte con las riendas de tu vida, tienes
que pararte a reflexionar sobre quién
eres y, sobre todo, hacia dónde quieres ir

La mayoría de gente ve la vida como un cúmulo de circunstancias buenas y malas que se suceden en función de la suerte y sobre las que poco o nada se puede hacer para cambiarlas. Pero desde la psicología, la filo-

sofía y la ciencia se está demostrando que el poder reside dentro de nosotros y que somos los únicos responsables de nuestra realidad, aunque muchas veces de forma inconsciente. Álex Rovira y Brian Weiss, dos gurús mundiales de la psicología, te proponen varias vías para que tomes conciencia de los patrones en base a los que estás creando tu vida. Sólo así verás la fuerza que tienes y te convertirás en la dueña de tu propia existencia.

Un gurú de trayectoria curiosa



ÁLEX ROVIRA, FORMADO COMO ECONOMISTA, ES AUTOR DE VARIOS LIBROS DE AUTOAYUDA QUE HAN DADO LA VUELTA AL MUNDO.

¿Cómo un economista acaba siendo bestseller en libros de autoayuda?

“Ser economista no es más que una etiqueta –nos cuenta Álex Rovira—. Desde que era niño me interesaron las preguntas esenciales de todo ser humano: ¿quién soy y para qué he nacido? ¿Qué es el amor? ¿Por qué morimos? ¿A dónde vamos cuando morimos? También sufría mucho por el dolor ajeno y me planteaba cuáles eran los mecanismos que funcionaban en una persona para ser buena o mala”. Y así fue haciendo acopio de libros de psicología, literatura y filosofía, hasta que un día decidió ponerse a escribir de forma muy simple aquello que él había entendido e integrado de la aventura que es vivir.

Sus obras

- “La brújula interior”. Empresa Activa, 10,25€.
- “Los siete poderes”. Empresa Activa, 10,25€.
- “El laberinto de la felicidad”. Aguilar, 15€.
- “La buena vida”. Aguilar, 15€.

LA PROPUESTA

DE ÁLEX ROVIRA

Descubre tu brújula

Álex Rovira te invita a que busques en tu interior hasta encontrar tu brújula puesto que, para hacerte con las riendas de tu vida, primero debes saber quién eres y, sobre todo, hacia dónde quieres ir. Estos son los pasos que debes dar.

A Lo primero y más urgente: cambia tus esquemas fijos.

Nuestra forma de pensar nos conduce muchas veces a callejones sin salida. “Tengo que ganarme la vida”, “el otro es un enemigo que compite para quitarme cosas”, “si soy feliz, la vida me pasará factura”... Estos u otros pensamientos parecidos están grabados en nuestro interior y nos van perjudicando. “Si pensamos que tenemos que ganarnos la vida, damos por hecho que la misma está perdida, cuando es todo lo contrario: está ganada desde que nacemos”, insiste Álex Rovira. Y si ahondamos en las demás afirmaciones, veremos que también son mentira: el otro, lejos de un competidor, es un co-creador; y no hay que pagar ninguna factura

por ser feliz, porque las mejores cosas de la existencia son gratis. Para desmontar esas creencias, “debemos enfrentarnos a nuestros demonios y ser valientes”.

B Conócete a ti misma

• Es urgente que dejes de jugar al escondite con tu verdadero yo y te atrevas de una vez a realizar tus sueños. Antes deberás dedicar tiempo a saber qué es lo que realmente quieres. Plantéate: ¿qué amo, con qué soy feliz? Si profundizas en tu pasado y conectas con esa niña que fuiste recibirás pistas. Lo que te gustaba de niña puede convertirse en tu vocación y tu trabajo.

• Toma también conciencia de ti misma para saber quién eres. Reflexiona, medita, cuestionate y deja de autoengañarte. Muchas veces nos mentimos para no tener que tomar decisiones. Así por ejemplo, nos decimos que estamos a gusto en nuestra relación de pareja, cuando en realidad nos sentimos aburridos. Lo hacemos porque pensamos que si nos decimos la verdad nos veremos obligados a cortar una relación en la que estamos cómodos. Sin embargo, descubrir la realidad no tiene por qué implicar

la toma de ninguna decisión. Puedes elegir quedarte con tu relación aburrida pero también tienes la oportunidad de intentar mejorarla.

• Por otro lado, deja de quejarte de que los demás no te aman o no te reconocen y empieza tú misma a amarte, cuidarte, respetarte y valorarte. Pasa de ser complaciente para que te quieran a ser justa, lo que implica que te tendrás en cuenta a ti misma sin olvidar al otro.

C ¡Experimenta!

La vida es una aventura. Mírala a los ojos y arriégate. Conocerla pasa por experimentarte en todos tus rostros y posibilidades. Tú no eres el trabajo que has elegido porque “tienes que ganarte la vida”, ni eres la mujer que ha decidido quedarse en una relación que no le hace feliz. Eso sólo son algunas facetas, pero hay muchas más y la única manera de descubrirlas es experimentando. En el ámbito del trabajo, busca qué te gusta hacer, cuáles son tus habilidades e invierte tiempo (y dinero) en ellas. Profundiza, estudia, practica, ensaya y equivócate. Haz. Pensamiento sin acción sólo es fantasía. →

Y ADEMÁS ... ATRAE LO QUE QUIERES A TU VIDA

Una vez encontrado el camino, el gran secreto, según Álex Rovira, es atraer lo que quieres a tu vida a través del pensamiento positivo. Siéntete merecedora de conseguir la existencia que anhelas. Recuerda: eres el dios de tu mundo personal, creas a tiempo presente todo cuanto te sucede y lo haces desde el pensamiento. ¿Qué te parece que ese pensamiento sea consciente y en positivo?

Para lograrlo, tienes que aprender a decretar. Verbalizando y visualizando lo que quieres en tu vida, al tiempo que pones todos los medios para conseguirlo, lo atraerás. Y en eso, la imaginación juega un papel fundamental porque trabaja con

el inconsciente. Es importante puntualizar que para en el inconsciente no existe el tiempo. Lo que grabamos en él hace años sigue funcionando y desde ese patrón creamos lo que nos ocurre. Por eso hay que revisarlos y reprogramarlos con nueva información. Para ello, la visualización es el método perfecto. Sólo tenemos que imaginar aquello que deseamos como si fuera presente y verbalizarlo en positivo, como si ya estuviera realizado. Si lo que queremos es, por ejemplo, superar una ruptura, diremos: «Lo voy a lograr» y nos visualizaremos felices, seguras, rodeadas de amigos.... Como en todo, el secreto es la práctica, tienes que perseverar.

Primero denostado y luego aclamado



BRIAN WEISS
CON SU MÉTODO DE
REGRESIÓN, MILES
DE PERSONAS HAN
SUPERADO BLOQUEOS
PARALIZANTES

¿Cómo una autoridad en psiquiatría se convierte en paladín de la espiritualidad?

Weiss se licenció magna cum laude en la Universidad de Columbia, dirigió los departamentos de psiquiatría de la Universidad de Yale y Mount Sinai y fue reconocido como una autoridad en química cerebral. Pero una paciente cambió su vida: tenía fobias, ataques de pánico paralizantes... Tras años de terapia convencional sin mejora, la sometió a hipnosis para rastrear su infancia y llegó a una hipotética vida anterior, en la que se reconoció como otra persona con unas circunstancias se relacionaban con los síntomas que presentaba. Su malestar empezó a remitir. A partir de ahí el psiquiatra investigó los beneficios de la regresión. Primero la comunidad científica le dio la espalda pero acabó aceptando sus descubrimientos tras corroborar que había tratado con éxito a más de 7.000 personas.

Sus obras

- "Muchas vidas, muchos maestros". Ediciones B, 15,50€.
- "Muchos cuerpos, una sola alma". Vergara, 19€.
- "Lazos de amor". Ediciones B, 16,50€.
- "A través del tiempo". Zeta Bolsillo, 10€.

LA PROPUESTA

DE BRIAN WEISS

Cambia viejos patrones

Ése es el quid del método del segundo de los grandes gurús de la psiquiatría con el que hemos contado para elaborar este reportaje.

A Descubre los tuyos

Una vez que tenemos claro lo que queremos, debemos encontrar y transformar los patrones que nos anclan a viejas actitudes y que boicotean el trabajo de nuestra brújula interior.

Por mucho que nos esforzamos en atraer algo que anhelamos, si dentro de nosotros hay una información inconsciente que nos dice que no somos merecedores de eso, nuestros proyectos caerán en saco roto.

Esos patrones pueden ser descubiertos a través de todas las manifestaciones del inconsciente. Por ejemplo, nuestros sueños, cuyo lenguaje está codificado en símbolos y nos muestran diferentes procesos internos a través de acontecimientos y personas de nuestra vida cotidiana. También los cuentos y los mitos son otra manera de descubrir nuestros rostros. El cuento que nos entusiasmaba de niñas reflejaba muchos de esos patrones, así las Caperucitas actúan como eternas adolescentes que evitan ver los peligros de la vida, las Cenicientas suelen sentirse víctimas y esperan que las rescaten de su vida. Los mitos nos hablan también de esas partes múltiples que coexisten dentro de nosotros: la madre, la esposa, la bruja, la seductora...

¿EXISTEN VIDAS ANTERIORES?

Las preguntas a las que se enfrenta el doctor Weiss siempre que divulga su singular método de regresión con hipnosis, es si hace falta creer en la reencarnación para que éste funcione y que cómo sabemos si no nos inventamos las vivencias que estamos teniendo. Ante ello, Weiss responde que "el éxito de las regresiones no depende de la creencia en las vidas pasadas. Ese es un asunto puramente filosófico que no afecta en nada a los resultados de la terapia. Por otro lado, es difícil que nos inventemos algo que nos toca emocionalmente hasta el punto de llorar o de expandirnos de felicidad, pero, al fin y al cabo, si por medio de una regresión resolvemos una dolencia que nos atormenta, ¿importa acaso que lo vivido sea verdad?".

B Atrévete con la regresión

Sin entrar en el debate filosófico de si existe o no la reencarnación, el psiquiatra norteamericano Brian Weiss, presidente emérito del hospital Mount Sinai de Miami y pionero de la terapia regresiva (con libros que han sido traducidos en todos los idiomas) ha creado un método terapéutico para sanar todo tipo de bloqueos psicológicos y psicósomáticos a través de la vivencia de supuestas vidas pasadas.

Mediante hipnosis, la persona cruza el puente hacia realidades anteriores que permiten conectar con el problema actual, dando con soluciones al conflicto. "Esa supuesta existencia anterior y el personaje que al parecer hemos sido, es interpretado de forma simbólica (de la misma manera que se aborda un cuento o un sueño) como un patrón que marca nuestra forma de ser y de actuar en el momento presente. Cuando lo descubre, la persona puede transformarlo", explica el Doctor Weiss.

Un ejemplo

Para entenderlo mejor, un ejemplo real: una mujer intentaba en vano quedarse embarazada, tras muchas pruebas médicas que apuntaban a que no había causa orgánica que justificara su infertilidad. Optó por la terapia regresiva y descubrió que en varias vidas anteriores había visto morir a sus hijos siendo niños (enfermedades, una guerra, un secuestro...). En su inconsciente estaba grabado: "no quiero tener hijos nunca más". Ese mandato guardado en su inconsciente sin ella saberlo actuaba en su vida actual como patrón. En el interior de ella vive una madre frustrada que tiene miedo a amar y a crear porque piensa que lo que ame lo perderá y desde ese patrón oculto ella está creando lo que le sucede. Así esa idea hacía que su cuerpo abortase cuando se quedaba embarazada, así como la llevaba a abortar otros muchos proyectos vitales, interpretados desde un punto de vista simbólico como hijos.

El éxito de la terapia con regresiones no depende

de que creamos en la existencia de vidas pasadas



Claves caseras para trabajar con nuestros patrones internos

Cuando te hemos hablado de Weiss, los patrones internos y la regresión, habrás pensado que trabajar en ese terreno es algo que sólo puedes hacer en la consulta de un especialista. Pero también en casa puedes avanzar. Te proponemos dos vías fáciles para identificar tus patrones interiores.

● A través de tus fobias y filias

¿Hay algo que no soportas de los demás? ¿Qué es lo que más admiras en los otros? Tanto lo que odias como lo que alabas te habla de rasgos de tu personalidad de los que no eres consciente. La clave para reconocer estos rostros de ti misma es plantearte en qué aspectos de tu vida eres como esa persona en la que te estás proyectando. Por ejemplo, si no soportas a quienes critican despiadadamente a otros y admiras la disciplina, tienes que plantearte cuándo eres crítica y en qué disciplinada. Quizá no critiques a los demás, pero a lo mejor sí te juzgas a ti misma y no te pasas ni una. Por otro lado, quizá no eres disciplinada para el deporte o el trabajo, pero sí para la alimentación y en el cuidado de tu hogar.

● A través de tu película o novela favorita

En esa película o libro que te ha marcado está uno de los patrones más dominantes de tu personalidad. En las películas, como ocurre en los sueños, mitos o cuentos, todos los personajes son distintas facetas tuyas. El protagonista es la parte de ti que tú reconoces y apruebas, las otras son las que no ves y prefieres ocultar. Por ejemplo, si tu película es "Lo que el viento se llevó", eres una persona tendente al amor idílico y que te enganchas a lo que no puedes tener; además, tu corazón siempre está en guerra entre dos polos opuestos: lo sublime (Ashley) y lo mundano (Red Butler), que es la contienda que tiene lugar en la película.

Después de revivir aquellas experiencias traumáticas, se quedó embarazada.

Liberar emociones

Brian Weiss afirma que "todos los patrones que viven dentro de nosotros los hemos creado y han tenido una utilidad en nuestra vida". Cuando a través de la terapia regresiva entramos en contacto con esos patrones debemos profundizar:

1 **En su origen** (este puede localizarse en esta vida o en supuestas vidas anteriores): en este punto se revive el trauma y se liberan todas las emociones atascadas en nuestro interior.

2 **En aquello de lo que nos está protegiendo.** Todos los síntomas los hemos creado nosotros de forma inconsciente para evitar algo que considerábamos peor. Por ejemplo, una persona que engorda porque come desordenadamente debido a una ansiedad, está siendo protegida por su gordura. Las grasas la escudan de la situación que le crea an-

siedad. Como psicológicamente se siente muy débil desde el inconsciente construye un cuerpo que físicamente la protege. Cuando nos damos cuenta de esto y valoramos si seguimos necesitando tener ese síntoma, tenemos la capacidad de modificarlo.

3 **En su transformación:** podemos visualizar que disponemos de una varita mágica y ordenarle al síntoma que se torne en un símbolo beneficioso para nuestro cambio como por ejemplo una luz, unas alas de pájaro o una flor. En nuestro inconsciente se graba que ya hemos solucionado el problema. ✧

Por M^a José Álvarez, psicoterapeuta



LA TERAPIA REGRESIVA EN ESPAÑA

Si buscas especialistas que, en nuestro país, trabajen la terapia regresiva, apunta:

■ **Cristina San Miguel.** Pasa consulta en Barcelona. Más inf.: www.regresiones.com

■ **María José Álvarez.** Primera terapeuta reconocida por Brian Weiss en España, pasa consulta privada en Madrid y hace cursos en diferentes puntos de la península. Más inf.: www.elviajedelheroe.es