

PRIMERA TECNICA

Esta basada en el principio de apreciación, corrige el estrés fundamental del mundo moderno, la idea de que hay algo malo con nuestras vidas. Alguna vez has sentido que deberías cambiar algo, lo haces y no resulta? Cambiamos de trabajo, o incluso de profesión, cambiamos de pareja, cambiamos el sitio donde vivimos, puede que al principio lo disfrutemos pero luego esta sensación interna de que algo anda mal vuelve, te parece familiar? Es por que no podemos ver perfección en lo que sucede, y eso es lo que genera la practica de esta técnica, comenzamos a ver que nuestra vida es perfecta exactamente como es, y sanamos los juicios que tenemos respecto a ella, y eso es sumamente liberador!. Esta técnicas puede ser usada en cualquier momento del día o de la noche cuando parece que la vida individual no está progresando como podría.

Cuando apreciamos, el mundo se hace un lugar más ligero y más agradable para vivir, no luchamos más contra nuestro medio ambiente, esta nueva aceptación de vida trae consigo paz a nuestras mentes, alegría a nuestros corazones y salud a nuestros cuerpos. Así es como la vida fue hecha para ser vivida, nuestros cuerpos y mentes funcionan de una forma más natural y eficiente cuando nos encontramos en un estado de alabanza, esto se debe a que la alabanza es un estado natural, de hecho la alabanza es el estado natural de la creación entera.

Alabar es una elección, simplemente escogemos alabar a la persona, lugar o situación en que nos encontremos en vez de criticar, donde pongamos nuestra atención esto crecerá, simplemente nos debemos enfocar en lo que percibimos como bueno, positivo, en lugar de lo que consideramos que es malo o negativo. No creas en lo que te digo, experimentalo por ti mismo: Mira a tu alrededor y fíjate en lo que no te gusta y críticoalo, ¿cómo sientes eso? Ahora mira de nuevo alrededor y concéntrate en cosas que aprecias y alábalas, ¿cómo se siente eso? Ninguna de las dos elecciones es mala, simplemente pregúntate a ti mismo qué experiencia quieres que crezca en tu vida, entonces enfócate en eso, hay magia en la alabanza. Lo que alabas automáticamente comienza a mejorar, por ejemplo, si un niño dibuja algo y los padres, maestros o compañeros lo critican, lo más probable es que el niño reprimirá sus deseos futuros de crear de esa manera, y por lo tanto no dibujará más, la mayoría de los niños dejan de dibujar a la edad de 6 años precisamente por esto. Por otro lado, cuando los esfuerzos de alguien son alabados, la próxima vez que haga algo similar recordará esa apreciación, sentirá gratitud y querrá poner más energía para mejorar lo que fue apreciado. Es como magia, lo que aprecias comienza a mejorar. Si nos concentramos en lo que apreciamos en lugar de en lo que no nos gusta, naturalmente comenzamos a sentir más gratitud, esto es un paso importante, la alabanza, que es una simple elección, nos lleva hacia la gratitud y como resultado de esta simple elección comenzamos a experimentar más amor en nuestras vidas.