

NATASHA GRAZIANO

# Conviértete en la mejor versión de ti mismo

La Ley de la Atracción explicada a través  
de la neurociencia y la sabiduría ancestral



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

**Colección Psicología-Autoayuda**

CONVIÉRTETE EN LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO

*Natasha Graziano*

1.ª edición: enero 2024

Título original: *Be It Until You Become It. The Law of Attraction Explained Through Neuroscience and Ancient Wisdom*

Traducción: *Daniel Aldea*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2022, Natasha Graziano

Publicado por acuerdo con Waterside Productions,  
a través de International Editors & Yáñez Co'S.L.

(Reservados todos los derechos)

© 2024, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-1172-099-1

DL B 22140-2023

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Contenido

Introducción: Cómo descubrí el secreto perdido de la Ley de la Atracción .....	9
Capítulo 1: El poder ilimitado de la mente subconsciente .....	17
Capítulo 2: Dejar ir para crecer .....	29
Capítulo 3: La magia del perdón .....	35
Capítulo 4: El secreto del método SMC .....	43
Capítulo 5: Cómo atraer la abundancia a todos los aspectos de tu vida .....	63
Capítulo 6: Los cinco pilares para alcanzar tus objetivos .....	89
Capítulo 7: De la visión a la materialización .....	111
Capítulo 8: Aprovecha tu ilimitado poder .....	115
Capítulo 9: Autoestima + amor propio = Magia .....	119
Capítulo 10: Las tres leyes más importantes para manifestar ...	125
Capítulo 11: Transforma la energía negativa en positiva. ....	129
Capítulo 12: El fracaso transformador .....	133
Capítulo 13: Errores que cometemos al manifestar .....	139
Capítulo 14: Sanando al niño interior .....	147
Conclusión .....	151
¡Gracias por leer el libro! .....	153
Acerca de la autora .....	155

Este libro te lo dedico a ti, lector.  
Tú eres, con la ayuda del Universo, el creador de tu propia realidad,  
capaz de atraer como un imán nuevas posibilidades, personas,  
circunstancias y lugares.

También me gustaría dedicárselo a mi hijo, Rio.  
Gracias por ser la inspiración que me empuja a levantarme  
todos los días para ser un modelo y una madre para ti,  
incluso en los momentos más oscuros.  
Gracias a ti, encontré mi misión en la vida:  
ayudar a la humanidad a liberar y alcanzar todo su potencial.

El futuro aún no está escrito, está en tus manos...

## *Introducción*

# Cómo descubrí el secreto perdido de la Ley de la Atracción

**E**l año 2017 fue el peor de mi vida. Todo mi mundo se vino abajo. Terminé postrada en una cama por culpa de una enfermedad mientras la ansiedad crónica me consumía la mente. Unos años antes, concretamente en 2013, tras ser víctima de un traumático caso de abusos sexuales, la adicción a las drogas me llevó a trabajar de chica webcam para poder mantener un estilo de vida y unas adicciones insostenibles. Abusé hasta tal punto de mi cuerpo que incluso llegué a perderme a mí misma en el proceso. Lo cierto es que no recuerdo la mitad de las cosas que hice en aquel entonces porque la mayor parte del tiempo estaba drogada.

A causa de las malas decisiones, poco tiempo después terminé siendo una madre soltera arruinada y sin casa.

Después de perder todo el dinero que tenía y encontrarme en la calle, me di cuenta de que no estaba prestando atención a lo que el Universo intentaba decirme. Cuando lo pierdes todo y estás arruinada económica, emocional, espiritual y mentalmente, el único lugar donde puedes encontrar respuestas es dentro de ti. Fuera ya no quedaba nada que mereciera la pena ver. Lo había perdido todo.

Sin embargo, en el oscuro abismo del dolor y el sufrimiento fue precisamente donde encontré mi propósito vital.

Estaba convencida de que si descubría cómo presionar el botón de reinicio y me recuperaba usando todo lo que había aprendido, sería capaz de volver a brillar con intensidad. Me sentiría más empoderada que nunca.

Tenía un mensaje importante que transmitir al mundo. Quería que mis conocimientos sobre la sanación y la manifestación se hicieran virales. Quería que todo el mundo descubriera que ellos también pueden elevarse por encima de las restrictivas construcciones mentales que impiden a millones de personas alcanzar su auténtico propósito, independientemente de cuál sea éste: riqueza, salud, felicidad, éxito, amor... Y así es cómo nació mi nueva misión en la vida. No pararía hasta que la gente escuchara lo que tenía que decirles. Porque por fin había descubierto cuál era el secreto para hacer realidad mis sueños: primero debía encarnar la versión de mí misma en la que deseaba convertirme. La transformación, sin embargo, debía ser integral, incluyendo tanto mi mente como mi cuerpo o mis hábitos.

El secreto se me ocurrió por primera vez frente al espejo después de un largo vuelo. La verdad es que estaba viva de milagro. Por aquel entonces estaba tomando una medicación muy fuerte para el corazón, así que los riesgos para mi salud eran altísimos, lo que se unía a la depresión crónica que sufría. Recuerdo que me quedé mirando fijamente mi propio reflejo en el espejo del baño del hotel mientras sollozaba por culpa tanto del dolor físico como del emocional. Estaba dispuesta a dejar este mundo. Las lágrimas me corrían por las mejillas y me costaba respirar. Era incapaz de contener las lágrimas. Sabía que necesitaba desesperadamente algo que me ayudara a sobrellevar el dolor y lidiar con el tsunami de emociones que amenazaban con dominar mi realidad interior. Fue en ese preciso instante cuando supe que no podía seguir por aquel camino. Debía encontrar una cura. De hecho, comprendí que debía transformar mi adversidad en mi cura. Y, mientras me dejaba llevar por el momento, un destello de luz me iluminó la mente.

Mi primer impulso fue buscar ayuda en Internet. Me topé con los vídeos motivacionales de Denzel Washington e inmediatamente empecé a escucharlos una y otra vez hasta que sus palabras impregnaron mi alma. Mientras lo hacían, me fui acercando lentamente al espejo hasta quedar prácticamente pegada a él. Me miré larga, directamente a los ojos y vi mi alma por primera vez.

Cuando te miras a los ojos en el espejo, descubres el abismo de tu alma y reconoces la inmensidad de todo tu ser, todas tus virtudes y de-

bilidades. Con las lágrimas aún resbalándome por las mejillas, empecé a recitarle a mi alma palabras de aliento y esperanza que reavivaron el fuego de mi auténtica esencia. Recargada de una energía que apenas era capaz de comprender, dirigí poderosas palabras a mi reflejo: «Estás curada, pero es algo temporal. No eres la situación que estás viviendo en estos momentos, ni tampoco lo que estás destinada a hacer. Éste no es tu destino. *Estás* destinada a otra cosa. Estás en este mundo para alcanzar la excelencia y para ayudar a los demás. No es momento de atenuar tu luz, sino de brillar con más fuerza».

El destello de luz que percibí la primera vez que me dejé llevar empezó a brillar y resplandecer como una brújula, señalándome mi propósito vital. En aquel instante comprendí que, sea cual sea la situación en la que te encuentres, todos los días verás un destello de luz, aunque sea tan débil como la de una vela. Y si te concentras en esa luz, encontrarás el camino que se aleja de la oscuridad y que puede guiarte hacia la felicidad duradera.

Canalicé el mensaje al comprender de repente que el Universo siempre me proporcionaría una luz para guiar mi camino. Poderosas energías se fusionaron con mi ser y recibí el mensaje más poderoso de todos. Hablando con una claridad y una franqueza tales que las palabras parecían brotar de mi interior, me dije: «Vas a convertirte en oradora motivacional y *coach* emocional y vas a orientar a otras personas».

Mientras pronunciaba estas palabras, me dije a mí misma: «¿Yo, oradora? ¿Yo, *coach* emocional? Pero si apenas puedo hablar con la gente, ¿cómo quieres que me ponga a hablar desde un escenario?». Sin embargo, el mensaje había sido claro y explícito. No entendí la razón hasta mucho más tarde.

Cuando ahora echo la vista atrás, casi no puedo creer que pocos años después me dedique a dar conferencias desde los escenarios más importantes del mundo junto a algunas de las personas más inspiradoras e influyentes que existen. He tenido la oportunidad de compartir escenario, tanto de forma presencial como en línea, con gente de la talla de Tony Robbins, Marc Randolph (cofundador de Netflix), Jesse Itzler, Jim Kwik, Dan Fleyshman, Mark Cuban, Daymond John y algunos de los coautores de *El secreto*, uno de mis libros favoritos de

todos los tiempos. Incluso he podido colaborar con algunos de estos grandes instructores personales, lo que nos ha permitido alinear nuestros objetivos para tener un impacto aún más profundo en el mundo.

Cuando echas la vista atrás y analizas alguno de los acontecimientos de tu vida, siempre ves una luz, una lección y una razón detrás de los desafíos que has tenido que superar. Aunque, a veces, los desafíos a los que debemos enfrentarnos pueden resultar dolorosos, cuando los analizamos retrospectivamente nos damos cuenta de que todas nuestras experiencias nos ayudan a seguir avanzando en el viaje de nuestra alma. Estamos donde estamos y somos quienes somos gracias a esas experiencias.

Al escuchar las palabras de Denzel Washington, al predicar ante mi propio reflejo en el espejo, al incorporar nuevas creencias positivas, sentí cómo la luz del entendimiento se derramaba sobre mí. Da igual que algunas de las cosas que me dije a mí misma en aquel momento no fueran ciertas. Lo único importante es que estuviera convencida de que lo eran.

### ***La crisis se convirtió en la solución.***

Y el secreto de *Conviértete en la mejor versión de ti mismo* es precisamente ése: encarnar la versión de ti mismo que deseas ser antes de convertirte realmente en ella. En este libro abordaré esta cuestión en detalle a través de un proceso en cinco pasos que combina neurociencia, sabiduría ancestral y un famoso método de mi propia cosecha denominado Sincronicidad Meditativa Conductual (SMC). Cuando peor lo estaba pasando, encontré el secreto de la Ley de la Atracción, un secreto que compartiré contigo a lo largo de las páginas del libro que tienes ahora mismo en las manos.

A partir de entonces, comprendí que todos disponemos de un potencial ilimitado para tener, ser y hacer *cualquier cosa* que deseemos. Lo único que debemos hacer es confiar en nuestro propio poder creativo, dominar las herramientas para poder cultivarlo y creer que todo es posible. Yo me merecía una segunda oportunidad. Todos nos la merecemos. Como sabía lo que había hecho mal, en qué había fallado a los demás y a mí misma, decidí que era mi deber ayudar a otras personas



a que no cometieran los mismos errores. Me di cuenta de que había llegado el momento de encarnar a la persona que merecía ser antes de convertirme en ella.

Durante mi proceso curativo, o si lo prefieres, durante mi «renacimiento», dediqué una gran cantidad de tiempo a explorar diferentes prácticas, como la meditación, la respiración e incluso la exposición al frío. (En mi primer libro, *The Action Plan*, escribí sobre el poder de estas prácticas y su capacidad para mejorar nuestra vida). Gracias a aquel año de sufrimiento, despertar y sanación aprendí que no podía perder el tiempo. No quería posponer durante años el proceso de sanación que me permitiría recuperar todo el dinero que había perdido y proporcionarle a mi hijo, pero también a mí misma, una vida digna. En pocas palabras, necesitaba un milagro, y lo necesitaba rápido. No quería recuperarme para volver a ser una chica normal; quería ser más fuerte y poderosa que nunca, y enseñar a los demás que ellos también podían serlo.

Mi vida dio un giro radical cuando empecé a combinar prácticas ancestrales milenarias con la neurociencia, algo que no habría sido posible sin los grandes avances tecnológicos de los últimos cincuenta años. *Eso* me cambió la vida completamente. Recuerdo perfectamente la sensación que me embargó. Era como volver a respirar, como si me hubiera quitado un enorme peso de encima, una pesada carga. Nunca imaginé que el método que había descubierto y desarrollado iba a ayudar a tanta gente de todo el mundo. Jamás pensé que pudiera llegar a ser un método tan poderoso para otras personas como lo había sido para mí, y cada día recibo una lección de humildad al descubrir a toda la gente que ha sido capaz de transformar su vida gracias a él.

En un corto espacio de tiempo, pasé de estar arruinada a ganar mi primer millón de dólares. De estar enferma a sentirme vibrante, de estar perdida a sentirme centrada y motivada, de estar deprimida a sentirme segura de mí misma. Pasé de ser madre soltera a casarme con mi alma gemela, de no tener donde caerme muerta y vivir con mi hijo en el sótano de la casa de mis padres a vivir en casas de ensueño en varias partes del mundo. Resulta abrumador recordar todo lo que he vivido y darme cuenta de hasta dónde he llegado. Pese a ser dos experiencias completamente opuestas, ambas forman parte de la his-

toria que me ha traído hasta el punto donde me encuentro en estos momentos. Estoy segura de que, sin esas experiencias dolorosas, no habría conseguido llegar hasta aquí. Espero que la historia de cómo logré convertirme en la persona que soy ahora te ayude a aprender de mis errores y descubras a través de ella cómo mejorar tu vida y llenarla de felicidad y abundancia.

¿Quieres saber cuál es el ingrediente secreto de esta transformación radical? El método en cuestión se denomina *Sincronicidad Meditativa Conductual* (SMC). A lo largo de las páginas de este libro te contaré más detalles sobre él para que tú también puedas beneficiarte de este secreto y atraer a tu vida todo aquello que deseas. El método combina técnicas, prácticas y herramientas muy poderosas que te ayudarán a desbloquear tu potencial y mejorar tu vida, tal y como hice yo. Hay quien lo ha calificado como tres años de terapia en quince minutos. Más adelante profundizaremos en los principios y orígenes del método de la SMC.

Si estás leyendo estas líneas, es posible que esperes algo más de tu vida. Tal vez te sientas estancada, como me sentía yo, estés pasando por dificultades o te enfrentes a ciertos traumas que aún no has superado y que, por tanto, estés buscando una salida. Es posible que seas consciente del fuego que arde dentro de ti y quieras avivarlo para poder convertirte en la nueva versión de ti misma, una versión más feliz y exitosa. Sea como sea, a través de estas páginas voy a convertirme en tu instructora personal. Quiero que sepas que creo en ti. Si yo pude conseguirlo, ¡tú también podrás!

Cuando encarnes la sabiduría y apliques las técnicas que encontrarás en este libro, emprenderás un nuevo camino, un camino caracterizado por el éxito definitivo, la salud óptima, las ganancias millonarias, la abundancia en todos los aspectos de tu vida, la felicidad, la dicha, la confianza y la posibilidad de conseguir todo lo que deseas, pues por fin conocerás la verdad definitiva. Pobreza, escasez, carencia, enfermedad..., aunque todo eso puede parecer que existe en el mundo físico, cuando aprendes a aprovechar el poder ilimitado de la mente, en cuanto logras alinear el corazón, la mente y el alma para que formen una sola unidad, tus ojos se abrirán ante la única realidad existente: la abundancia.

La frecuencia vibratoria del amor se desbordará desde tu interior y la visión que deseas manifestar colmará toda tu atención, convirtiéndose en tu nueva realidad.

En palabras de Oprah Winfrey: «Para poder convertirte en algo, primero debes serlo e irradiarlo».

## Capítulo 1

# El poder ilimitado de la mente subconsciente

**E**l 98 % de los pensamientos y las acciones fluyen a través de la mente subconsciente. Si te preguntara qué quieres realmente, ¿qué responderías? ¿Sabrías cuál es exactamente el sentido de tu existencia o tu mente estaría demasiado distraída por culpa de todas las «cosas» materiales que deseas?

Cuando la gente piensa en manifestar la riqueza y la abundancia en sus vidas, su enfoque suele ser externo. La creencia común es que tienes que trabajar mucho, abrirte camino para conseguir un trabajo bien remunerado, esforzarte durante horas para lograr resultados y, al final del día, caer desplomado por el agotamiento que conlleva todo el proceso. Sin embargo, lo que mucha gente desconoce es que la tarea de atraer la abundancia, la riqueza o cualquier otra cosa que puedas imaginar no depende tanto de nuestra capacidad de generar algo externamente, sino más bien de la combinación entre nuestra mentalidad y nuestra relación con el dinero, es decir, la predisposición a recibirlo. Las creencias no son más que narrativas que hemos *elegido* creer y con las que nos *identificamos*. Es importante tener esto claro porque el potencial de nuestras creencias suele estar considerablemente infravalorado.

Afortunadamente, podemos modificar nuestras creencias para alinearlas con nuestros deseos, pero antes debemos aprender a someterlas bajo el control de la mente consciente. Manifestar la abundancia es como disponer de la llave que abre la puerta a un flujo ilimitado. En cuanto posees esa llave, y te haces con el control de la mente subconsciente, puedes tener, ser y hacer todo lo que deseas. El Universo nunca te negará nada.

La mente subconsciente siempre actúa en piloto automático. Más allá de nuestra percepción consciente, es una recopilación de las habilidades, los conocimientos y las verdades que vamos aprendiendo a lo largo de la vida. Pese a actuar principalmente de forma inconsciente, la mente subconsciente es la responsable principal de las reacciones instintivas, los presentimientos, los pensamientos (el 95 % de los mismos, para ser exactos) y los hábitos que implementamos todos los días sin apenas darnos cuenta. Estos hábitos aparentemente automáticos pueden parecerse imposibles de cambiar. Tal vez creas que son «lo que te define» o que «las cosas son así». ¿Alguna vez has pensado eso? Bueno, pues permíteme decirte que, en cuanto aprendas a acceder a tu subconsciente, te darás cuenta de que posees un inmenso poder para transformar tu realidad y redirigirla hacia aquello que más desees. Si quieres, puedes lograr que todos los aspectos de tu vida sean fértiles y abundantes. Según Luc LaMontagne, profesor de Berkeley, «determinadas actividades conscientes pueden ayudar a desvelar la mente subconsciente, de la misma manera que un cuadro proporciona información sobre la pintura o un entrante sobre los ingredientes que contiene, mientras que el artista o el chef son la mente consciente». Lo que LaMontagne quiere decir es que, si ponemos en práctica ciertas actividades de forma consciente y sistemática, podremos llegar a «reconstruir la mente subconsciente».<sup>1</sup>

Las creencias restrictivas en torno al dinero que tanto la sociedad como el sistema educativo o incluso nuestros padres nos han inculcado desde pequeños nos han predispuesto a creer que no hay suficientes recursos para todos o que Dios nos querrá más si somos humildes. Nos han hecho creer que el dinero es difícil de conseguir y aún más difícil de conservar, que no crece en los árboles y que está reservado sólo para unos pocos afortunados.

Es posible que estas creencias te resulten dolorosamente familiares y que las tengas grabadas en el subconsciente como lo estaban en el mío.

El entorno en el que crecemos y las personas que nos rodean fomentan en nosotros una mentalidad de la escasez. No es culpa de nadie;

---

1. LAMONTAGNE, LUC: «The Neural Correlates of the Subconscious», *Mind*, n.º 4 (otoño), pp. 3-7 (2020).

la gente hace las cosas lo mejor que puede. Pero lo que acaban transmitiéndonos no es más que el reflejo de la relación que ellos mismos tienen con el dinero. ¡No saben hacerlo de otro modo! Así pues, algunas personas consiguen que el dinero fluya fácilmente en sus vidas, mientras que otras, independientemente de su nivel de ingresos, lo pierden, lo malgastan, lo ahorran de forma obsesiva o viven con el agua al cuello. Todos estos rasgos tan comunes conforman una mentalidad de la escasez. El dinero, como casi todos los demás elementos de la vida, es una energía vibratoria que necesita fluir para crecer. Del mismo modo que ocurre con el agua estancada durante demasiado tiempo, si el dinero permanece retenido en un mismo lugar, deja de fluir y se pudre.

Si reconocemos y cambiamos nuestra mentalidad, podremos transformar drásticamente nuestra realidad. Todo aquello que experimentas como tu realidad exterior no es más que un reflejo directo de tus creencias personales. En palabras del filósofo Ernst Holmes: «El mundo material refleja las pautas de pensamiento que el alma tiene a su alcance. La vida no sólo responde a tus creencias, sino también a la forma en la que crees. Es como un espejo que refleja tus propias creencias».<sup>2</sup> Dicho de otro modo, si te sientes insatisfecho con tu vida, para transformarla primero debes cambiar tu mentalidad.

***La realidad es un reflejo directo de nuestras creencias  
personales, y podemos cambiar cualquier cosa  
en la que creamos.***

Lo que ves y experimentas no es más que el producto de lo que hay en tu interior. Por tanto, si proyectas que eres un imán para el dinero, que te sientes cómodo con él y que el dinero te quiere, la abundancia económica terminará fluyendo en tu realidad exterior. Los pensamientos positivos, en conjunción con los sentimientos y las acciones, convertirán en realidad la abundancia que deseas.

Las acciones, sobre las que trataremos en detalle más adelante, son aquellos rituales diarios que, con constancia, te permitirán manifestar

---

2. HOLMES, ERNEST S.: *The Science of Mind*, Pacific Publishing Studio, Nueva York, p. 97 (2011).

tus objetivos: trabajar con inteligencia, no en exceso, en la profesión que hayas elegido; salir de tu zona de confort todos los días de tu vida; levantarte temprano para empezar el día con energía antes que los demás, emplear tu tiempo de forma productiva y sustituir la fiesta y el alcohol por el esfuerzo constante en pos de tus sueños. Todos estos pasos, en su conjunto, te ayudarán a alcanzar más rápidamente tus objetivos. Trabajar tres horas al día en una nueva idea de negocio equivale a dedicar 1 095 horas al año a hacer realidad tus sueños. ¿No te parece increíble? Hasta que, un buen día, como por arte de magia, estás dando lo mejor de ti y tu negocio secundario se convierte en tu negocio principal, lo que hace que generes más ingresos de los que imaginabas.

Evidentemente, centrarte en mejorar tus habilidades es fundamental para llegar a convertirte en el mejor en lo que haces. Centra todos tus esfuerzos (lo que terminará por filtrarse a tu subconsciente) en lo que haces mejor y que, por tanto, te aporta mayores ingresos. Las mejores mentes de la historia, desde Albert Einstein hasta Leonardo da Vinci o Pablo Picasso, se alejaban del mundo para pasar un tiempo en un lugar aislado donde poder perfeccionar sus destrezas y llevar sus habilidades a otro nivel. Eso les permitió convertirse en los mejores del mundo en su profesión. Pues eso es algo que está al alcance de todo el mundo. Encuentra un lugar y un momento todos los días para convertirte en un maestro de tu disciplina. ¿Cuáles son tus habilidades únicas? ¿En qué deseas concentrar tus esfuerzos? Intenta que las respuestas a estas preguntas sean lo más claras posibles. En cuanto dejas de aprender, empiezas a morir; en cuanto dejas de obtener ingresos, empiezas a perder dinero. Si dejas de crear, empezarás a desintegrarte; si dejas de creer, te empezarás a encoger. Te encogerás para poder encajar en las creencias restrictivas heredadas y en las absurdas etiquetas que te has pegado a ti mismo o que has dejado que los demás te peguen como si fueran esas pequeñas notas adhesivas de color amarillo. Pero tú eres mucho más que eso. Ha llegado el momento de que te deshagas de todas esas etiquetas y de que te atrevas a ser la versión de ti mismo que mereces ser.

En la última década, numerosos estudios científicos y psicológicos han puesto de manifiesto la importancia de los primeros años de vida

en nuestro desarrollo posterior. Según las Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina, «la primera infancia es un período en el que los cambios en el desarrollo pueden tener consecuencias profundas y duraderas para el futuro del niño». <sup>3</sup> Todo lo que un niño experimenta o todo aquello a lo que está expuesto a una edad temprana, concretamente hasta los siete años, tiene un profundo impacto en su desarrollo, mentalidad y expectativas. «Incluso a una edad muy temprana, los niños son capaces de aprender sobre su mundo de maneras muy sofisticadas que no siempre tienen un reflejo en su comportamiento externo. El aprendizaje y el desarrollo de los niños pequeños es rápido y acumulativo, y sienta continuamente las bases para el aprendizaje posterior». <sup>4</sup> Los estudios demuestran que todo lo que absorbemos durante esos primeros años de vida, tanto lo positivo como lo negativo, así como las ideas en torno al dinero, queda grabado en el subconsciente. Más tarde, esas creencias nos convierten lentamente en la persona que somos, consolidando los cimientos de nuestra identidad.

Tus creencias están arraigadas en ti, incluso si no eres consciente de ello. La buena noticia es que puedes sustituirlas por otras. Puedes reprogramar tu subconsciente para obtener otro resultado. Puedes sustituir las energías negativas en torno al dinero por un nuevo paradigma basado en la riqueza y la abundancia. Puedes convertirte en el autor de tu propia historia. Lo primero que debes hacer, y además es algo que puedes hacer ahora mismo, es poner por escrito la relación que te une al dinero. ¿Qué sentimientos te provoca? ¿Qué ideas en torno al dinero llevas grabadas en lo más profundo de tu mente? El texto que escribas se convertirá en el mapa de tu relación con el dinero, un mapa que te ayudará a desenmascarar las creencias restrictivas y que te servirá de guía para saber dónde debes centrar tus esfuerzos para cambiar tu mentalidad y hacerla más receptiva a la riqueza y la abundancia. Lo que escribas también te ayudará en las prácticas que te propongo más

---

3. The National Academies of Science, Engineering, and Medicine: «Child Development and Early Learning: A Foundation for Professional Knowledge and Competencies», <https://nap.nationalacademies.org/resource/19401/ProfKnow-CompFINAL.pdf>

4. Ídem.



adelante. Dedicar algo de tiempo ahora a anotarlo todo bien y recuerda tener a mano la lista en todo momento.

Si te identificas con afirmaciones como «siempre pierdo dinero», «el dinero me rehúye», «nunca tengo suficiente» o «mi familia siempre ha vivido con lo justo», éste es el momento perfecto tanto para transformar esas creencias en una nueva mentalidad basada en la abundancia como para desarrollar una nueva conciencia de la riqueza. Y gracias a este libro aprenderás a hacerlo ahora mismo. Con la ayuda de mi método SMC, reconocido a nivel mundial y científicamente comprobado, abordaremos tanto la mente subconsciente como la consciente para provocar cambios positivos y duraderos en tu mentalidad y, por tanto, también en tu vida. En este libro encontrarás todas las herramientas necesarias para transformar tu vida de forma significativa.

Comprender y aprender a navegar tu propia mente puede facilitar la rápida y asombrosa consecución de los objetivos y sueños que más deseas. Si alguna vez has asistido a una de mis charlas o has leído mi primer libro, probablemente ya sepas que soy una friki del cerebro. El sistema de activación reticular (SAR), por ejemplo, es una red de neuronas situada en la parte inferior del cerebro encargada de evaluar y filtrar toda la información entrante y de priorizar aquella que consideramos más importante. ¿Y qué tipo de información consideramos importante? ¡Pues en la que centramos la atención!

El SAR filtra a través de los sentidos más de dos millones de bits de datos por segundo; de hecho, se comporta como un gran viaducto que conecta la mente subconsciente y la consciente. El SAR nos permite filtrar el ruido irrelevante cuando estamos en un lugar lleno de gente para poder concentrarnos en una sola conversación. Por ejemplo, cuando te llaman por el nombre en un aeropuerto, el SAR es el responsable de que reconozcas el mensaje pese a no haber prestado atención a los anteriores a través del sistema de megafonía. Esta selección de la información evita que acabemos excesivamente estimulados ante la avalancha de datos que recibimos de forma constante a lo largo del día. Pero aún no has oído lo mejor: aquello en lo que centramos nuestra atención termina expandiéndose. De modo que, si *eliges* de forma consciente prestar atención a algo específico, el SAR filtrará cualquier otra cosa que no esté directamente relacionada

con ese propósito. Es como si actualizaras tu mente a la suscripción *premium* de un servicio musical en línea que te permitiera eliminar los molestos anuncios que pueden distraerte y evitar que alcances la excelencia. En palabras del Dr. William Horton: «Puedes reprogramar deliberadamente el sistema de activación reticular seleccionando los mensajes que envías desde tu mente consciente». Al ser específico de una forma consciente con tu SAR, serás capaz de interpelar tanto a tu subconsciente como a tu mente consciente, fomentando todos los cambios que deseas experimentar en tu vida.

Volvamos a la pregunta principal: ¿qué considera importante tu cerebro? El SAR siempre priorizará aquello en lo que concentres toda tu atención. Por ejemplo, si tu mente está centrada en la creencia de que no eres digno del dinero o que no logras atraerlo a tu vida, el SAR te ofrecerá evidencias que demuestren la verosimilitud de dicho sistema de creencias. Las experiencias que tengas, tus circunstancias, las personas y lugares que conozcas serán un reflejo de tus carencias y de la escasez de dinero.

Si eres capaz de reconocer todo esto sin emitir juicios de valor, encontrarás la fuerza interior necesaria para reemplazar las creencias restrictivas y transformar tu vida mediante el mero reconocimiento de aquello que te gustaría cambiar. Al encarnar tus nuevas creencias positivas, afirmativas y abundantes en torno al dinero (el dinero me quiere, soy digno de la abundancia, soy digno de la libertad financiera, me encanta ganar dinero, soy una persona exitosa), tu SAR seguirá respondiendo en consecuencia, proporcionándote infinidad de pruebas que demuestren que el sistema de creencias en cuestión es real. Constantemente aparecerán a tu alrededor oportunidades, acontecimientos, personas y lugares recurrentes que respaldarán tu nuevo sistema de creencias.

Es un poco irónico que, al igual que el filtro SAR encargado de cancelar el ruido innecesario que nos rodea, las oportunidades que ahora nos resultan tan evidentes siempre hayan estado ahí. El problema es que no sabías dónde mirar, o quizás no estabas preparado para ello. Pero ahora sí lo estás. Ahora que sabes que se originan dentro de tu propia mente subconsciente, estás listo para reconocer en todo su esplendor estas oportunidades enriquecedoras y vigorizantes. Al re-

programar tu subconsciente e instalar de forma recurrente una nueva mentalidad de la riqueza, afirmas ser merecedor de la abundancia, del dinero y de tu decisiva contribución al mundo. Todo terminará por dar frutos porque esas creencias estarán arraigadas en tu ser de forma subconsciente, de modo que tu mente consciente trazará rutas que le permitan materializar dichas creencias en tu realidad.

Céntrate en la abundancia, en la riqueza, en la salud, en la alegría, céntrate en tus ilimitados poderes y capacidades para hacer grandes cosas en este mundo. Tus únicas limitaciones son las fronteras que has construido en el interior de tu mente. Lo único que te impide alcanzar la riqueza y la abundancia son las creencias de escasez que has terminado implementando de una forma u otra. Todos los seres humanos están en este planeta para experimentar toda la belleza que la vida puede ofrecernos.

Tu destino es ser rico. Tienes derecho a estar sano, ser abundante, vibrante, armonioso y estar seguro de ti mismo. Tienes derecho a estas y muchas cosas más porque cuanto más riqueza crees, más recursos tendrás para compartir, ayudar a los demás y tener un impacto positivo en el mundo. Tal vez decidas construir un orfanato, una asociación protectora de animales, una entidad para ayudar a personas enfermas o simplemente ayudar a personas sin recursos. O puede que decidas crear tu propia organización benéfica. Si no fuera por el dinero, no tendrías de los recursos necesarios para ayudar a los demás de una forma tan ambiciosa. Tú también mereces tener dinero. No te quedes atrapado como un hámster en su rueda como hicieron las generaciones que te preceden. Sal de la rueda ahora mismo y exclama: «Ha llegado el momento de cambiar la trayectoria para que se beneficien las generaciones futuras».

Ser rico no sólo te cambiará la vida a ti, sino que también se la cambiará a tus hijos, a tus nietos y puede que incluso a millones de personas más cuando ya no estés en este mundo. Verás, la clave consiste en asegurarse de que todo lo que deseamos servirá para que los demás puedan vivir mejor. Crea para servir y ayudar a los demás, para añadir valor a la vida de la gente, para ayudarles a mejorar, motivarlos y empoderarlos; en definitiva, para mejorar su calidad de vida general. Desear cosas que ayuden a la colectividad y mejoren la vida de las per-

sonas que te rodean, incluso después de que te hayas ido, es la esencia de dejar un legado, su auténtica manifestación.

Tener una actitud financiera próspera es fundamental para atraer la riqueza a tu vida. Voy a compartir contigo seis principios básicos de la creación de riqueza para que así tú también puedas mostrarte confiado y asertivo mientras subes la escalera que te llevará a la libertad económica.

El primer principio fundamental ya lo hemos mencionado antes: tener la mentalidad adecuada. Como hemos visto a lo largo de este capítulo, la mentalidad correcta atraerá la abundancia, el dinero y las posibilidades a tu vida. Recuerda que erradicar las creencias restrictivas y la mentalidad de la escasez es el primer paso para la creación de riqueza.

El segundo principio consiste en tener una visión holística de tus finanzas. Esto te ayudará a entender todas las piezas que componen tu rompecabezas financiero. Todo está interconectado, todo encaja para conformar la visión panorámica de tu vida financiera. Dado que todas las decisiones tienen sus consecuencias, cuando analices tus finanzas de forma global y tengas claros los objetivos financieros a corto, medio y largo plazo, serás capaz de tomar decisiones mucho más eficaces y precisas.

El tercer principio consiste en calcular la eficacia de tus activos, inversiones y gastos. Evaluar tus decisiones financieras también te ayudará a tomar decisiones más inteligentes en otros campos. ¿Cuáles son tus pasivos, activos y liquidez? ¿Cuál es el coste real de utilizar una estrategia en lugar de otra? ¿Cuál es el rendimiento real de todas tus inversiones?

El cuarto principio es centrarse en la tesorería. Como ya hemos dicho antes, el dinero, como todas las energías, debe fluir para crecer. Esto significa que inmovilizar el dinero en una cuenta, en un plan de jubilación o en cualquier otro producto financiero al que no puedas acceder fácilmente limitará enormemente tu capacidad para hacer crecer tu fortuna. Por lo que se refiere a la liquidez, es muy importante que tu dinero esté en constante movimiento, por ejemplo, a través de inversiones que te reporten unos mayores beneficios. Hacer circular el dinero acelerará considerablemente la creación de riqueza porque, con

el tiempo, creará diferentes fuentes de ingresos que te permitirán llevar una vida próspera y abundante alimentada por tu libertad financiera.

El principio número cinco consiste en hacerse con el control de tu dinero. ¿De dónde sale? ¿Adónde va? ¿Cuáles son tus hábitos financieros? Conocer toda esta información te ayudará a recuperar el control sobre tus finanzas y a tomar mejores decisiones. No le des mucha importancia al efectivo. Siempre y cuando lo tengas bajo control, no tienes nada que perder. Evita perder dinero en negocios de alto riesgo, impuestos, gastos de gestión y otras tasas.

El sexto y último principio es el apalancamiento financiero, el cual te permitirá ganar más con menos y aumentar la productividad de tu dinero. En consecuencia, serás capaz de incrementar extraordinariamente el rendimiento de tus inversiones, así como de tu riqueza total a largo plazo.

***El éxito es una mentalidad, no una cifra en una cuenta corriente. El dinero sólo es un subproducto del éxito, así que no busques el dinero. Busca el éxito y la forma de transformar la vida de la gente, de resolver sus problemas. Una vez lo consigas, el dinero fluirá hacia ti abundantemente.***

En última instancia, la fórmula para la creación de riqueza es la siguiente: cuantos más problemas resuelvas, más dinero ganarás. Debes crear algo en lo que creas de verdad, algo que sirva a un propósito mayor. Una vez sepas qué quieres crear, deberás decidir, mediante ingeniería inversa (e imaginando adónde quieres llegar), la cantidad de dinero que deseas obtener. Encuentra a gente que haya conseguido lo que tú quieres conseguir. ¿Qué hicieron? ¿Cómo lo lograron? Visualiza con claridad el resultado final. Como dice Napoleon Hill: «La mente puede lograr todo lo que es capaz de imaginar y creer».

Según la ley de la compensación, recibimos lo que damos. En los próximos capítulos profundizaremos más en los pormenores de esta ley. Ralph Waldo Emerson dijo: «Toda persona es compensada de la misma manera en función de lo que ha contribuido». En otras palabras, recogemos lo que sembramos. Independientemente de lo grandes o

pequeños que sean tus actos de servicio, siempre serán recompensados proporcionalmente. El dinero funciona del mismo modo. La cantidad de dinero que obtienes a través de tu actividad es absolutamente proporcional a:

- a) El problema o la necesidad identificada
- b) El valor que estás creando y aportando
- c) La originalidad de tu producto o servicio
- d) La parte del problema o necesidad identificada que estás resolviendo

Calcular esta proporción te permitirá crear algo tan valioso que tu impacto en el mundo y las vidas que serás capaz de cambiar se convertirán en algo excepcional e imprescindible. Lo que demuestra que cuantos más problemas ajenos resuelvas, más dinero ganarás.

Convertirse en multimillonario no es algo que sucede espontáneamente. No te levantas un día y te encuentras un millón de euros en tu cuenta corriente. Para llegar adonde quieres estar, primero debes tener la mentalidad adecuada y, después, crear nuevos hábitos positivos, como los que tienen los multimillonarios a los que admiras. La mentalidad representa el 80 % del éxito; las acciones alineadas a tu mentalidad, el 20 % restante. La tercera ley de Newton asegura que con cada acción siempre se produce una reacción igual y contraria. El éxito es una reacción a las acciones que decides emprender o, como me gusta decir, el éxito es una reacción a lo que haces.