CHRISTY WHITMAN

El factor flow

Cómo controlar nuestra energía y entrar en el estado de flow

EDICIONES OBELISCO

El factor flow_TRIPA.indd 3 10/6/26 13:38

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

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Espiritualidad y vida interior

El factor flow

Christy Whitman

1.ª edición: septiembre de 2026

Título original: *The Factor Flow*

Traducción: *Alejandro Arrese*

Maquetación: *Marga Benavides*

Corrección: *Sara Moreno*

© 2025, Christy Whitman

Publicado inicialmente por Beyond Words Publishing Inc., www.beyondword.com. Derechos de traducción gestionados por Sylvia Hayse Lit. Ag.,LLC.

(Reservados todos los derechos)

© 2026, 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

ISBN: 978-84-1172-427-2

DL B 14399 - 2026

Impreso en España 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) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Nota explicativa. 7
Prólogo 9
Prefacio 13
Introducción 17

Capítulo 1. De dónde surge el flow 25
Capítulo 2. Cómo desbloquear el poder del libre albedrío . . . 39
Capítulo 3. Las caras de la resistencia: lucha, huida, bloqueo y adulación 61
Capítulo 4. Cicatrices energéticas y desencadenantes emocionales 81
Capítulo 5. El contraste como oportunidad para controlar la energía 105

Conclusión 121
Apéndice. Procesos de control de la energía para pasar de la resistencia al flow 125
Recursos 149
Bibliografía seleccionada 153
Agradecimientos 155
Sobre la autora 157

Nota explicativa

En psicología, se define el *flow* (del inglés *flow*: «fluir, fluidez, flujo») como un estado mental de concentración, disfrute, baja conciencia de uno mismo y de divertimento, que normalmente se produce cuando un individuo alcanza un estado de equilibrio entre los retos asociados a una situación determinada y su capacidad para afrontarlos y resolverlos.

Es esa sensación de estar haciendo algo y perder la noción del tiempo debido al nivel de concentración, disfrute y absorción en lo que estamos haciendo.

El factor flow_TRIPA.indd 7 10/6/26 13:38

Prólogo

Christy Whitman me encantó nada más conocerla. Me dedico a entrevistar a personas sobre temas de espiritualidad y desarrollo personal y, de inmediato, sentí algo especial con Christy y su pasión por transformar la vida de las personas. Nada más acabar la entrevista, y de forma totalmente espontánea, me pidió que fuera su mentora y, aunque por aquel entonces yo no hacía ese tipo de *coaching,* le dije que sí sin pensármelo dos veces.

Eso fue en 2012 y, desde entonces, Christy y yo nos hemos hecho íntimas amigas además de convertirnos en fervientes admiradoras mutuas de nuestros respectivos trabajos. Al ser ambas líderes transformacionales, reconocidas autoras y dedicarnos al *coaching,* en cualquier entorno laboral se nos consideraría rivales. Sin embargo, precisamente el hecho de mantener, desde hace tantos años, una profunda relación profesional y colaborativa, constituye una fiel imagen del mensaje del presente libro.

Consciente o inconscientemente, la mayoría de nosotros llevamos una vida bastante limitada y perimetrada. Claro que tenemos nuestros sueños y nuestros deseos, pero, por lo general, en cuanto se nos pasan por la cabeza, aparece esa típica vocecita interior de la preocupación y de la duda que nos susurra: «Ve con cuidado. Que no te vuelvan a engañar. No hay suficiente para todos, así que lucha por lo que es tuyo». Aunque estos condicionamientos aparenten querer protegernos el corazoncito, en realidad son como unos carceleros que nos mantienen encerrados en una vida rígida y monótona. A mis clientes de *coaching* a veces les digo, en plan de broma, que, si nos dedicáramos a imaginarnos lo imposible, acabaríamos por hacerlo realidad. En el ámbito de lo familiar, no hay cabida para lo innovador, la auténtica inspiración ni la

El factor flow_TRIPA.indd 9 10/6/26 13:38

magia. Hasta que no nos atrevamos a saltarnos nuestras propias limitaciones, no conseguiremos obtener de la vida lo que, en mi opinión, es su mayor propósito: que desarrollemos plenamente nuestras propias destrezas, le encontremos sentido y plenitud a nuestra vida y compartamos nuestra energía con algo que sobrepase los límites de nuestra individualidad. Dicho de otro modo: trascender el ámbito de lo mundano y adentrarnos en el mundo del flow.

Sin duda, ya te habrás dado cuenta de que la vida es un constante cambio y expansión, lo cual nos obliga a no dejar de desarrollarnos. Nada se mantiene siempre igual, y esto es tan aplicable a una brizna de hierba como a una galaxia; y, obviamente, a ti y a mí. Quizás también te hayas dado cuenta de que la melancolía y la insatisfacción son las banderas rojas con las que la vida intenta despertarnos y sacarnos de nuestro ensimismamiento de monotonía y animarnos a expresarnos con autenticidad, en abundancia y con libertad. El quid de la cuestión es cómo reaccionar ante esos inevitables empujones que nos da la vida.

Al aferrarnos a una determinada forma de pensar, utilizamos precisamente esos condicionamientos contra los que luchamos para encorsetarnos aún más. En cambio, el factor flow nos aporta una mentalidad expansiva que nos permite percibir los retos de la vida como un elemento esencial de nuestra evolución como ser humano. Al toparnos con obstáculos en nuestro intento por alcanzar algo que consideramos realmente importante, nos vemos obligados a mirar hacia dentro y activar esa capacidad innata de facilitar el fluir de nuestra energía creativa –independientemente de las circunstancias– y descubrir nuestra esencia verdadera.

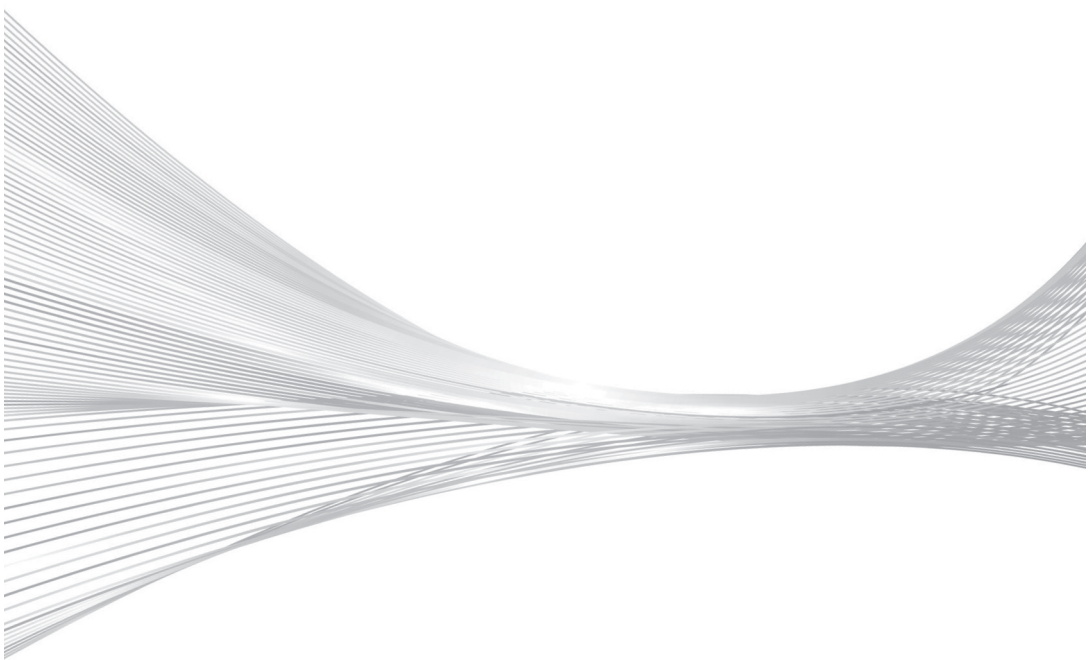
En lugar de quedarte atrapado en las circunstancias de tu entorno, este libro te enseñará a enfocarte en ese potente flujo de energía que las ha confabulado, así como a darte cuenta de que dicho poder también está en tu interior. El flow no se puede forzar, ni manipular, ni se puede regatear con él, pero sí lo podemos invocar y permitir que se manifieste. Los procesos de control de la energía que se describen en este libro te servirán para ir puliendo todos esos condicionamientos mentales y emocionales que, en forma de miedos e inseguridades, te mantienen anquilosado, para que, finalmente, consigas abrirte a esos empujones que te da la vida para que desarrolles tu potencial al máximo.

El factor flow_TRIPA.indd 10 10/6/26 13:38

En estas páginas, Christy te va orientando con gran habilidad y te revela muchas verdades espirituales que le aportarán fluidez y abundancia a tu experiencia como ser humano. Al nacer con un cuerpo humano, se te ha concedido un asiento en primera fila para contemplar uno de los mayores espectáculos de todo el universo: que eres, simultáneamente, humano y divino; que has nacido con un cuerpo con limitaciones, pero con la conciencia de un ser ilimitado y libre. Esta oportunidad que se te presenta no tiene parangón. Más allá de las formas y las circunstancias, actúan y están a tu disposición unas poderosas fuerzas universales con las que puedes crear lo que desees, al abrirte al estado del flow.

Este libro te explicará cómo conseguirlo.

Mary Morrissey
autora de los *bestsellers Brave Thinkingy*
Building Your Field of Dreams



El factor flow_TRIPA.indd 11 10/6/26 13:38

Prefacio

¿Alguna vez te ha pasado olvidarte de ti mismo y fundirte con la magia del momento? ¿Con ese momento en que desaparecen todos los pensamientos, pero te sientes resolutivo, dueño de la situación y en unión con todo tu entorno? ¿Alguna vez te ha pasado que algo que deseas se te cumple sin ningún esfuerzo por tu parte y sin luchar por ello, pero con una sensación mezcla de asombro y casi euforia? Pues todo eso son momentos de «estar en el flow», un estado de perfecta concentración, creatividad y deleite en el que pierdes la noción del tiempo y nada es imposible. Si nunca has sentido nada parecido, este libro te servirá para alcanzar ese estado del flow, pero si ya lo has experimentado, te servirá para expandirlo y profundizar aún más en él.

En su forma más básica, el flow es esa sensación de que todo es fácil; de que ya no hace falta sudar la gota gorda y remar contracorriente, sino que, sencillamente, te dejas fluir y llevar por la corriente, sabedor de que, un poco más río abajo, está esperándote todo lo que deseas. El flow es esa sensación de estar donde tienes que estar; de que las cosas van encajando sin demasiado esfuerzo, como si las dispusiera una inteligencia superior. Al estar en el estado de flow –algo así como cuando decimos «estar en racha»–, el cuerpo está relajado, la mente está tranquila pero despierta, y disponemos de toda una serie de recursos emocionales y psicológicos para afrontar cualquier situación que se nos presente en la vida. El flow es un estado de total adaptabilidad en el que le sacamos el máximo provecho a cualquier situación en la que nos encontremos, como ese chef de primera que es capaz de improvisar una maravillosa cena con los ingredientes que se encuentra al abrir la nevera.

El factor flow_TRIPA.indd 13 10/6/26 13:38

Pero también estoy segura de que, igual que todas esas veces que has experimentado el flow, también habrás pasado por otras tantas en las que hayas sentido todo lo contrario. Esas rachas en las que te sientes frustrado o te resignas porque no acaban de dar su fruto todas esas cosas por las que estás luchando. O quizás te haya pasado que vas por la vida con la sensación de estar flotando y, de repente, te da un bajón –por una mala noticia, una discusión con alguien, un retraso importante o, incluso, una autocrítica negativa– que te saca de golpe de esa sensación de fluir que tenías. Si te pasa como a casi todo el mundo, enseguida te das cuenta de que el nivel de tu vibración cae en picado, pero sin saber muy bien qué es lo que te ha pasado ni cómo salir de ese hoyo. Lo cierto es que casi todos vivimos en un estado de estrés crónico, con el cuerpo siempre en tensión y con la mente disparada y disparándose a la más mínima, por lo que el estado de flow –si es que conseguimos experimentarlo alguna vez– no es más que algo pasajero e imprevisible.

En mis veinticinco años de experiencia como autora reconocida, sanadora energética y fundadora de una academia internacional de *coaching* que ha formado más de tres mil *coaches* de todo el mundo, he descubierto dos cosas del factor flow. La primera es que el estado de flow no es fruto de la suerte, las circunstancias, el dinero ni el estatus social, sino que es un nivel de vibración al que cualquiera puede acceder en cualquier momento y lugar. La segunda es que la clave para llegar a dicho estado de fluir –y, por lo tanto, para experimentar esa sensación de facilidad, felicidad y éxito en todos los aspectos de la vida– consiste en saber controlar nuestra energía mental, emocional y física.

Gracias a mis libros, talleres y sesiones de *coaching,* he enseñado a decenas de miles de personas de todo el mundo a tomar las riendas de su propia energía para alcanzar los resultados que desean, al escoger, conscientemente, qué pensar, qué sentir, qué perspectivas y actitudes adoptar, y cómo reaccionar. Hay personas a las que, después de hacer *coaching* conmigo, les han desaparecido las migrañas y dolores físicos que llevaban padeciendo toda la vida. Otras han conseguido no necesitar más medicación al recuperar el equilibrio natural entre cuerpo, mente y espíritu. Muchos de mis clientes llegaban la primera vez con

El factor flow_TRIPA.indd 14 10/6/26 13:38

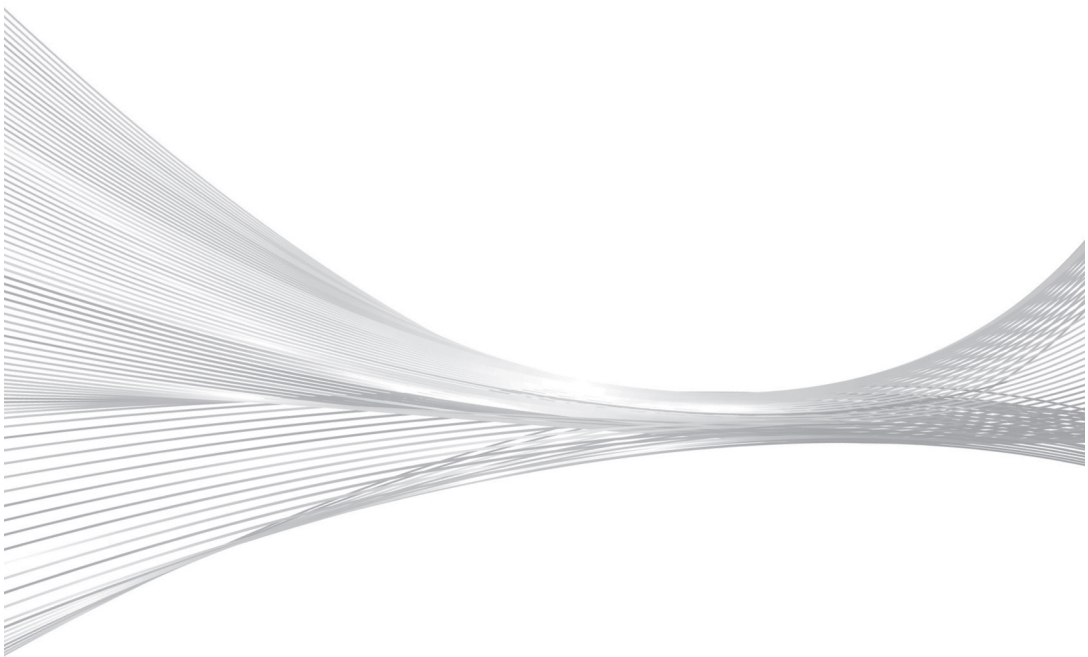
una vaga idea de montar un negocio o de lo que podría ser su vocación, pero, después de trabajar con ellos, consiguieron reinventarse por completo a nivel profesional y ahora nadan en la abundancia; económicamente, sí, pero también en todos los demás matices de esa palabra. Todo lo que publico y comparto es para ayudar a los demás a mantenerse abiertos y fluyendo a nivel mental, emocional, físico y energético, incluso cuando atraviesan esas experiencias de la vida dolorosas o no deseadas pero ineludibles.

Por experiencia propia, sé lo que es enfrentarse a vivencias no deseadas: divorciarme; estar endeudada hasta las cejas; quedarme sin trabajo; que a mi hijo recién nacido le tuvieran que operar a corazón abierto; así como la muerte de seres queridos, incluida la de mi hermana, que se suicidó. Pero en cada uno de esos puntos de inflexión –y gracias a los procesos y técnicas que te voy a enseñar en este libro– conseguí hacer los reajustes internos necesarios para procesar dichos traumas y poder volver a enfocar mis energías creativas en lo que yo deseo, lo que me hace feliz y lo que deseo experimentar cada vez más. Dicho de otro modo, en lugar de producírseme un TEPT (trastorno de estrés postraumático), se me produjo un *crecimiento* postraumático. Por ello, el presente libro constituye la culminación de toda mi experiencia hasta la fecha, aunque, de hecho, abarca mucho más que el ámbito de mi mera experiencia personal.

Nada más publicar mi sexto libro –*Quantum Success*– me transformé en mensajera y canalizadora de la energía consciente de un grupo de maestros ascendidos que se hacen llamar el Consejo Cuántico de la Luz. Aunque ya llevaba décadas en contacto con dicho Consejo –hasta el punto de que mi primer libro «me fue dado» a través de una serie de mensajes que recibí durante siete noches consecutivas–, en septiembre de 2018 se canalizaron a través de mí como nunca lo habían hecho antes. Las transmisiones de palabras y energía que recibo de ellos superan, con mucho, cualquier cosa que yo, Christy Whitman, pueda ni tan siquiera llegar a concebir, y no tengo palabras para agradecerles toda la energía con la que colman mi vida personal y profesional. Todas las meditaciones y prácticas de control de la energía que encontrarás en el apéndice de la presente obra proceden, directamente, del Consejo cuántico de la Luz.

El factor flow_TRIPA.indd 15 10/6/26 13:38

Al principio de mi relación con el Consejo, y abrumada por el tremendo poder de sus mensajes, les pregunté: «¿Por qué yo?», a lo que simplemente respondieron: «¿Y por qué *no* tú?». Lo que ahora tengo muy claro es que, gracias a mi constante disposición a no oponer resistencia a los retos de la vida y a enfocarme en lo que yo quiero y en cómo me quiero sentir, me he vuelto mucho más receptiva, intuitiva y abierta a dejarme guiar por esa divinidad que subyace a cualquier situación y acontecimiento. Deseo de todo corazón que este libro te sirva de guía personal para conseguir dominar tu energía, dejar de oponer resistencia y conectar con el factor flow de cualquier aspecto de la vida.



El factor flow_TRIPA.indd 16 10/6/26 13:38

Introducción

Tener un control absoluto de tu energía, del nivel de tus vibraciones, es el culmen del éxito.

Ahora, responde estas preguntas: ¿hasta qué punto he alcanzado dicho control si, en cualquier momento, una situación cualquiera consigue desequilibrarme, llenarme la mente de preocupaciones o socavar mi fe y convencimiento de que me siento genial y de que mi vida va sobre ruedas? ¿Hasta qué punto consigo disfrutar del encanto de cualquiera de las manifestaciones que se me presentan si basta con que me surja un pensamiento determinado para que se me acelere el corazón o me entre una desagradable sensación de desasosiego? ¿Hasta qué punto está bien fundamentada mi felicidad si un hecho «contrastante» –algo tan trivial como un comentario fuera de lugar de un ser querido o la mirada agresiva de un desconocido– consigue sumirme en una espiral de ansiedad, inseguridad o miedo?

Descubrí el concepto de *contraste* a finales de los años 1990 al leer las enseñanzas de Abraham, una conciencia colectiva de energías no corpóreas interpretada por Esther Hicks. Según explica Abraham en el libro *Ask and It Is Given,*[1] un «contraste» es toda situación o condición no deseada que nos hace sentir mal. Dicho en lenguaje cotidiano, contraste es experimentar algo que no nos gusta. Aunque, para la mayoría de nosotros, los contrastes son algo a evitar, constituyen una parte esencial de cualquier proceso creativo. La única manera de tener claro qué tipo de vida queremos es contrastándola con el hecho de vivir una vida que no nos gusta.

---

1. Pide y te es dado. *(N. del T.)*

El factor flow_TRIPA.indd 17 10/6/26 13:38

Hay muchas formas de contrastes. De hecho, hay una cantidad infinita. Desde los acontecimientos más trágicos y que nos cambian la vida radicalmente hasta el incordio más insignificante, el contraste es un elemento inevitable de la experiencia humana. No hay fortuna, estudios ni privilegios que consigan evitarnos tener experiencias no deseadas como, por ejemplo, el estrés, la incertidumbre, la pérdida de alguien o algo, o la muerte. Aunque nos fuéramos a vivir en soledad a lo alto de una montaña o nos encerráramos en una cueva y sólo interactuáramos con los pajaritos y demás formas de vida salvaje, se nos presentarían contrastes. El duelo es algo tan universal como el amor, el cariño y la alegría. Como decía mi abuelo: «Nadie sale vivo de ésta». Ni tan siquiera la experiencia de conseguir por fin algo que llevábamos mucho tiempo deseando es bastante para librarnos de la sombra del contraste porque, al obtener ese objeto del deseo, al mismo tiempo existe la posibilidad de que lo perdamos o de que nos acabemos cansando de él y nos preguntemos: «*¿Y ahora qué?*».

Todas esas experiencias no deseadas o polarizantes forman parte íntegra de la vida porque la vida, de por sí, es pura polaridad. Basta con fijarnos en el hecho de que todo nuestro universo se creó a base de las interacciones entre fuerzas opuestas y contrastantes, y que se mantiene gracias al equilibrio entre ellas: arriba y abajo; vacío y lleno; ganar y perder; placer y dolor. Muchos de nosotros nos enfrentamos a diario a distintas situaciones que constituyen una «amenaza» para nuestra estabilidad energética; desde el conductor que nos hace una peineta al adelantarnos, hasta las críticas o insultos que podemos recibir en las redes sociales, lo cara que está la leche o la gasolina, o el sonido del móvil que nos avisa del vencimiento inminente de un pago a plazos. Aunque casi nada de todo esto amenaza nuestra supervivencia, ni de forma inminente ni a largo plazo, muchos reaccionamos como si nos fuera la vida en ello.

Grados de contraste: Traumas y traumitas

Aunque un *trauma* es algo muy serio, lo cierto es que todos estamos condicionados por nuestras experiencias personales de la misma forma

El factor flow_TRIPA.indd 18 10/6/26 13:38

que también nos van moldeando las interacciones diarias con nuestra familia, nuestras amistades, los compañeros del trabajo y las personas de nuestro entorno. Aunque, en un capítulo posterior, te daré la definición oficial de *trauma* y analizaremos el trabajo de personas como Francine Shapiro, la psicóloga que popularizó los conceptos de *trauma* y *traumita* hace casi cincuenta años, de momento, basta con que entendamos dichos dos tipos de trauma de la siguiente manera: experiencias como lesiones graves, el abuso sexual, el abuso o maltrato psicológico, el ser abandonados o rechazados por alguien que queremos, así como distintas situaciones con riesgo de muerte como las guerras o los desastres naturales, se consideran *traumas,* ya que nos alteran profundamente la identidad y nos desestabilizan. En cambio, *traumitas* son todas esas situaciones cotidianas y comunes con las que la mayoría –si no todos– nos topamos a diario; cosas como el aislamiento social, las dificultades económicas, las relaciones difíciles, la pérdida del empleo o vivir con estrés crónico. Aunque todos estos traumitas no encajen con el criterio clínico del trauma agudo, no por ello dejan de afectarnos negativamente la salud mental y el bienestar en general. En otras palabras, pueden sacarnos fácilmente del estado de flow y ponernos en modo supervivencia.

Aunque no soy ni médica ni experta en traumas, en los veinticinco años que llevo haciendo *coaching* con personas de todo tipo, he sido testigo innumerables veces de lo que nos pasa cuando dejamos que se nos acumulen los traumas y traumitas sin procesarlos. Aunque consigamos seguir adelante después de una situación determinada, seguiremos viviendo sumidos en ese bajo nivel vibratorio de la tristeza, la rabia y la impotencia, a menos que dispongamos de las herramientas necesarias para dar escape a la energía que haya desencadenado dicha experiencia.

Si llevamos siempre a cuestas la mochila de las energías emocionales no procesadas, tales como la frustración, la pena, la preocupación, la duda y el miedo, seguiremos creándonos ese mismo tipo de experiencias y dinámicas insatisfactorias, ya sea con las mismas personas o con un reparto distinto de personajes. Aunque tengamos un cuerpo de persona adulta, a nivel emocional y energético nos comportamos en el mundo como si fuéramos una criaturita de cuatro años. En vez de vivir

El factor flow_TRIPA.indd 19 10/6/26 13:38

en estado de flow y sentirnos receptivos, capacitados y con una actitud positiva ante los acontecimientos de la vida, nos quedamos crónicamente atascados en la vibración del miedo y del enfrentamiento.

Atascados en modo supervivencia

Cuando nos encontramos en una situación en que nos sentimos amenazados, nuestro sistema nervioso activa, automáticamente, uno de los cuatro mecanismos primarios de supervivencia: *lucha, huida, bloqueo* o *adulación.* Aunque, actualmente, muchos psicólogos consideran que son seis los mecanismos primarios de supervivencia, los dos más recientes –*colapso* y *apaciguamiento social*– son variaciones de *bloqueo* y *adulación*. Todos estos mecanismos, desarrollados a lo largo de miles de años de nuestra evolución, se activan instintivamente ante cualquier peligro, y aunque hoy en día la mayoría de las situaciones que los desencadenan no son auténticas emergencias como las de tener que salir corriendo para que no se nos coma un tigre o porque estamos muriéndonos de hambre, nuestro sistema nervioso sigue identificándolas como amenazas y reacciona en consecuencia.

Y cuando se activan dichos mecanismos de supervivencia, nos convertimos en una especie de marionetas, incapaces de controlar nuestras percepciones o reacciones porque nuestro sistema nervioso primitivo nos anula esa capacidad de conciencia más amplia, nos sume en una espiral de hipervigilancia y canaliza toda nuestra energía, recursos y percepción para poder sobrevivir a la supuesta amenaza. Al activársenos dicho primitivo instinto de supervivencia, si ya apenas nos quedan recursos para los procesos de descanso, reparación y renovación del cuerpo y la mente, de menos dispondremos aún para crecer, evolucionar, incrementar nuestra sabiduría o mejorar nuestra experiencia vital; o, dicho de otro modo, para ser felices y conseguir nuestros objetivos.

Mientras no consigamos ser los amos de nuestro sistema nervioso, es decir, dominar nuestra energía, seguiremos siendo esclavos de nuestros más básicos instintos de supervivencia, reaccionando en automático a las cosas de la vida y estando a merced de los demás y de las circunstancias. Al darnos cuenta de que somos incapaces de controlar

El factor flow_TRIPA.indd 20 10/6/26 13:38

la calidad de nuestra experiencia vital, nos aferramos desesperadamente a los placeres de la vida al tiempo que intentamos evitar cualquier sufrimiento, lo cual nos hace más propensos a caer en todo tipo de vicios, en un intento de mitigar una creciente sensación de impotencia. Por lo tanto, existen los contrastes y existe nuestra resistencia a los contrastes, dos cosas bien distintas.

El presente libro te servirá para disponer de una mayor conciencia y de más recursos en esos momentos críticos que hay entre un desencadenante emocional y nuestra reacción automática; para descubrir la valía de los contrastes, aprender a gestionar nuestra oposición a ellos y volver a fluir con la energía –eso tan placentero– para conseguir avanzar con facilidad hacia lo que deseamos.

Empezaremos nuestro viaje en el capítulo 1, donde exploraremos ese universo energético en el que vivimos porque, dependiendo de lo sincronizados que estemos con ese flujo de energía inteligente, experimentaremos más o menos flow en un momento dado. Dicho flujo invisible de fuerza y energía vital, con frecuencia denominado «la Fuente», constituye el origen de todo lo que existe. Es esa fuerza que le infunde vida a todo: desde el átomo más diminuto hasta la inmensidad del cosmos. Es el origen de la abundancia y la inspiración. El cuerpo humano es tanto una extensión como un transmisor de dicha corriente de energía, al alinearnos con la cual sentimos felicidad, paz y plenitud.

En el capítulo 2, nos ocuparemos del papel que desempeña el libre albedrío a cada momento en nuestra relación con el flow. Mientras que, en un extremo del espectro de nuestra conciencia se encuentran las frecuencias de las peleas, los dramas, el caos y la carencia, en el opuesto están las energías de la desenvoltura, la abundancia y la fluidez, y el libre albedrío es lo que determina en qué punto del espectro nos encontramos. Es decir, que en un momento dado, tenemos que decidir si nos sumimos en manos del miedo, la negatividad, la desesperación y el cinismo que nos rodea, o si nos servimos de nuestra capacidad innata de escoger para proclamar que somos nosotros los que creamos, atraemos y permitimos que todo fluya en nuestra experiencia vital.

En el capítulo 3 analizaremos las cinco facetas de la conciencia de vigilia –percepción, pensamientos, emociones, palabras y acciones– y

El factor flow_TRIPA.indd 21 10/6/26 13:38

cómo se ven influenciadas por nuestra relación con el flow. Asimismo, en dicho capítulo se describen detalladamente los estados primitivos de supervivencia con el fin de descubrir cuál es el instinto primario –lucha, huida, bloqueo o adulación– que predomina en ti.

En el capítulo 4, estudiaremos hasta qué punto nuestro acceso al estado de flow se ve afectado por nuestras cicatrices energéticas y desencadenantes emocionales. Independientemente de lo fácil o complicada que haya sido nuestra infancia, a todos nos han dejado marcas unos determinados patrones de resistencia y reactividad que, en la filosofía del yoga, se denominan *samskaras:* sutiles rastros grabados en nuestro campo energético producidos por experiencias pasadas no sanadas. Cuando algo desencadena la activación de dichos cúmulos de resistencias –por muy trivial que pueda parecer la causa–, nos encontramos reaccionando de forma completamente primitiva, e incapaces de mantener nuestros límites o de dosificar nuestra energía, a menudo perdiendo el control en forma de ataque de ansiedad, pánico o rabia. Todo eso para, seguidamente, una vez desactivado el desencadenante emocional, caer en la autocensura y preguntarnos por qué –una vez más– hemos perdido los estribos, hemos sido incapaces de expresar nuestra opinión o de hacerle caso a nuestra intuición.

En el capítulo 5, analizaremos los retos o contrastes que nos presenta la vida vistos como potentes catalizadores que –al comprenderlos correctamente– nos permiten entregarnos más abiertamente al flow. Esos instintos de supervivencia que nos agarrotan al enfrentarnos a situaciones desagradables y no deseadas cumplen, en realidad, un propósito divino: el de mostrarnos dónde no hay sincronía entre el fluir de nuestra energía individual y el flow universal de la vida. Para aprender a minimizar la resistencia a los contrastes inherentes a cualquier proceso de crecimiento y evolución, este capítulo te ayudará a comprender lo esencial que es el papel que desempeñan.

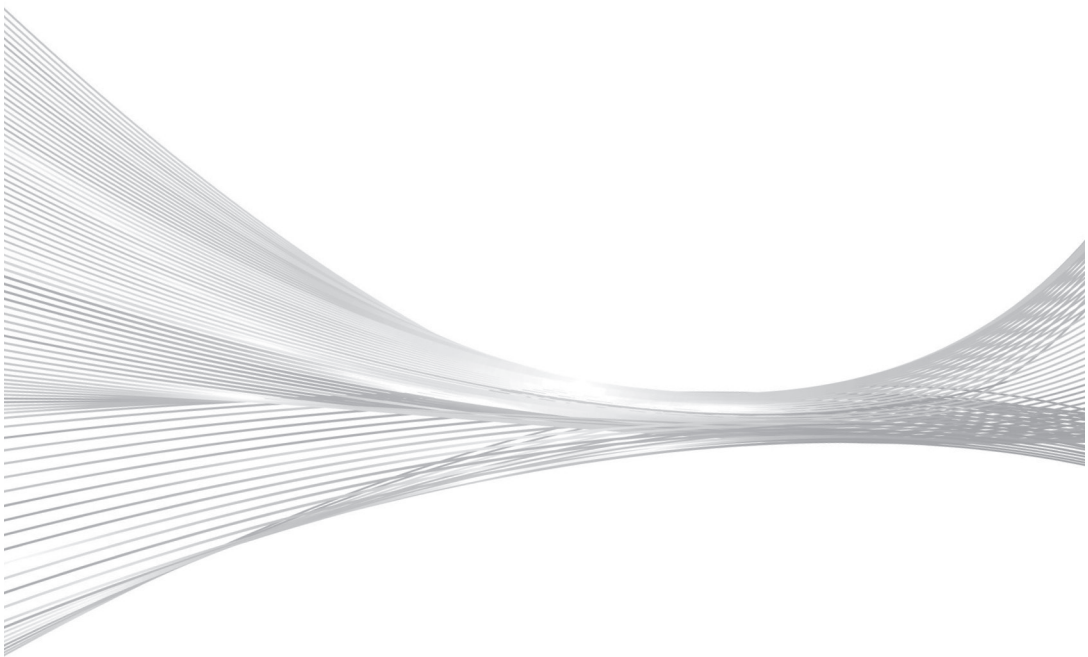
Finalmente, en el apéndice te explico algunas técnicas específicas de control de la energía que sirven para deshacer los bloqueos energéticos que tengas acumulados en tus cuerpos mental y emocional, y que impiden que te fluyan libremente esa intuición y esa inteligencia que siempre intentan devolverte al estado de flow. Con la práctica, aprenderás a neutralizar tus resistencias internas y te resultará más fácil

El factor flow_TRIPA.indd 22 10/6/26 13:38

optar por la soltura, la abundancia y la fluidez, incluso en situaciones de alto riesgo.

Lo que persigo con estas secuencias de nuestro viaje es que nunca olvides que, incluso metido en pleno contraste, siempre tendrás el factor flow al alcance de la mano; y que aprendas a encontrar la manera de sacarle provecho.

El mayor logro en esta vida es saber que dispones de la capacidad de hacer fluir la energía como tú quieras, hacia los objetivos que desees, independientemente de las condiciones de tu entorno o, incluso, en clara oposición a ellas. El auténtico éxito en la vida consiste en desarrollar al máximo nuestra capacidad innata de vibrar en las frecuencias de estabilidad, seguridad, alegría y prosperidad, incluso aunque estemos en un entorno en el que no haya nada de todo eso. Esa libertad que todos buscamos no se alcanza al intentar crear unas circunstancias perfectas, ni al huir de los contrastes, sino que es tan sólo el resultado de saber que nosotros –y nadie ni nada más– somos los que controlamos el fluir de nuestra energía, de nuestro estado de flow.



El factor flow_TRIPA.indd 23 10/6/26 13:38

Capítulo 1

De dónde surge el flow

Para tener la libertad de escoger estar en el flow de la vida, en un momento dado, en lugar de resistirnos a él, hay que tener claras unas cuantas cosas. Lo primero de todo es saber que ese estado expandido de conciencia llamado «el flow» es algo real y que no estamos obligados a dejarnos llevar por las reacciones instintivas de nuestro sistema primitivo de supervivencia, por muy habitual que nos resulte. Para optar por estar en el flow, debemos comprender que se trata de un estado de conciencia que ya existe y es tan real como lo es el modo de supervivencia. Es una longitud de onda a la que podemos acceder en cualquier momento; ya sean momentos de expansión, éxtasis y plenitud, o de sufrimiento, desesperación y opresión.

Por otro lado, debemos estar convencidos de que disponemos de la capacidad de acceder a dicho estado de conciencia siempre que queramos; de que, de hecho, la divinidad nos ha diseñado para vivir en el flow y que nuestra maquinaria humana está ya equipada con todo lo necesario para operar en dichos planos de conciencia más elevados, libres y fluidos.

Y, por último, tenemos que saber, con exactitud, *cómo* acceder a dicho estado de existencia ex profeso, durante períodos de tiempo prolongados y en cualquier momento que deseemos. Tenemos que comprender que ascender al estado de flow está tan a nuestro alcance como activar el modo supervivencia con los instintos de lucha, huida, blo-

El factor flow_TRIPA.indd 25 10/6/26 13:38

queo y adulación. Dicho de otro modo, el estado de flow es algo que podemos generar a voluntad y no algo que, simplemente, «nos pasa» de vez en cuando, si se dan las condiciones adecuadas.

Te doy mi palabra de que en este libro vamos a profundizar en dichos tres puntos, con la esperanza de que, cuando llegues a la última página, sepas perfectamente cómo reemplazar el modo supervivencia por el de fluir; cómo dejar de sufrir y empezar a disfrutar; y cómo sentir y atraer hacia ti más y más de todo lo que deseas y menos de lo que no te apetece, para poder disfrutar al máximo de la vida. Aunque todo eso lo iremos tratando gradualmente, de capítulo en capítulo, de momento vamos a empezar por profundizar en la primera aseveración, en lo que tienes que reconocer como verdadero para poder controlar el factor flow. ¿Cómo puedo estar seguro de que existe realmente ese maravilloso pero poco frecuente estado de existencia llamado flow y cómo puede accederse a él? ¿Qué es, exactamente, el factor flow y de dónde surge?

De dónde surge el flow

Podemos abordar este tema desde distintos ángulos. Uno de ellos es fijándonos en la sabiduría que nos transmiten ancestrales sistemas filosóficos tan diversos como el budismo, el hinduismo, el sufismo, el chamanismo y ciertas tradiciones indígenas, todos los cuales nos explican que la vida, en su totalidad, se basa en una corriente inagotable de energía e inteligencia (o surge de ella); y que dicha corriente es, de hecho, nuestra energía vital: esa presencia invisible que se encarga del desarrollo de un feto humano, de la expansión de galaxias infinitas y de todo lo que existe entremedias.

Por otro lado, podemos intentar comprender de dónde surge el flow a través de los apabullantes descubrimientos de la física cuántica, según la cual, todo lo que nuestros sentidos perciben como materia física densa, en el fondo, se compone de unos electrones que, al analizarlos en detalle, resultan no ser más que una especie de nubes de espacio vacío. El sostén de todo lo que nuestros sentidos perciben como elementos separados entre sí se encuentra un campo unificado, un

El factor flow_TRIPA.indd 26 10/6/26 13:38

vasto e interconectado mar de conciencia. Eso que llamamos «realidad» no es más que un montón de olas, que se forman y desaparecen en un mar de existencia, y cuya existencia depende de dónde enfoquemos ese potente rayo de energía que constituye nuestra atención.

Asimismo, se puede dar validez a la existencia del flow a través del prisma de la neurobiología, la cual utiliza métodos estrictamente científicos para observar y medir hasta qué punto llegan a producirse espectaculares cambios en nuestra fisiología dependiendo de si estamos en estado de flow o en el de supervivencia bajo el modo de lucha, huida, bloqueo o adulación, como reacción ante determinados desencadenantes. Y haremos un poco de todo eso antes de que nuestro tiempo juntos toque a su fin.

Pero como no soy ni filósofa, ni física ni neurobióloga, te voy a explicar qué es el flow en lenguaje de la calle: ¡el flow mola! Te sientes a gusto porque es algo fácil y no requiere ningún esfuerzo. Al estar en el flow se nos abren puertas y tenemos la sensación de que la vida nos cuida y apoya. Es algo que se produce de forma natural al sintonizarnos con un campo de energía pura, positiva e ilimitada. Es el resultado de dejarnos llevar en armonía por ese flujo de energía que nos ha creado –a ti, a mí y a todo ser vivo– en lugar de resistirnos a él, porque de él es de donde surge el mundo y lo que lo mantiene vivo.

Porque, en el fondo, eso es lo que somos –esa energía– y es de lo que están hechos el cuerpo, la mente y el alma. El flow surge, inevitablemente, de esa misma sopa cuántica de la que todos nacemos, que nos mantiene el cuerpo en funcionamiento el tiempo que estemos encarnados en él, y a la que regresamos cuando el cuerpo se muere. Es la energía vital que nos inunda al tomar aire por primera vez al nacer y que se marcha cuando espiramos el último aliento. A lo largo de los tiempos, dicha energía ha recibido muchos nombres. Las tradiciones medicinales orientales la llaman *prana* –fuerza vital– o *chi* –inteligencia infinita–. A ella se refieren las religiones al utilizar los múltiples nombres de Dios. Pero la llames como la llames, es indisputable que todo lo que existe en nuestro universo físico proviene de un flujo de energía no física, supremamente inteligente y sensible, que hace que la Tierra orbite perfectamente alrededor del Sol y los electrones en torno al núcleo del átomo.

El factor flow_TRIPA.indd 27 10/6/26 13:38

El sistema nervioso humano, con su compleja red de centros transmisores y receptores de energía, no es más que una extensión de dicha inteligencia universal. Estamos diseñados para funcionar en perfecta armonía y compenetración con la corriente de energía que crea todos los mundos y que, cuando estamos en el estado de equilibrio natural, fluye a través de nosotros en abundancia, alegremente y sin obstáculos, como el agua que fluye de un caño. *Eso* es el estado de flow, y cuando estamos en él, nos invade una sensación de equilibrio, facilidad, gratitud, alegría, amor, éxito y abundancia en sus distintas formas. Y como el objetivo de este libro es equiparte con una multitud de maneras de acceder a dicho estado de conciencia cuando lo desees, debemos analizar, en profundidad, todas sus características.

Sin embargo, antes de adentrarnos en ese misterioso mundo del flow, lo lógico es que, ante todo, dejemos claro qué *no* es. Estoy convencida de que, al leer mis descripciones de experiencias y características que indican que no hay flow, irás asintiendo con la cabeza, porque no cabe duda de que todos y todas hemos experimentado el flow –y la ausencia de él– muchas muchas veces en la vida.

Lo que el flow *no* es

Cuando no hay flow, tenemos la sensación de que hay que forzar mucho las cosas para conseguir algo que consideramos necesario para sentirnos felices, hasta que nos percatamos de que cuanto más las forzamos, menos cosas nos salen bien y más infelices nos sentimos. Es como que no tenemos bastante con nada de lo que hacemos y todo lo que conseguimos es a base de un esfuerzo tremendo que nos deja agotados. Lo contrario a estar en el flow es tener, quizás repetidamente, la sensación de que vamos casi todo el rato contracorriente por un río plagado de adversidades, o de que, interiormente, sentimos una resistencia que nos deja completamente bloqueados aunque no existan obstáculos externos.

La ausencia de flow se caracteriza por esa sensación que a todos nos ha entrado en algún momento de que todo el universo se ha puesto en nuestra contra –o que incluso conspira contra nosotros– y que hasta

El factor flow_TRIPA.indd 28 10/6/26 13:38

de debajo de las piedras surgen enemigos y obstáculos para conseguir lo que deseamos.

Lo contrario a estar en flow es lo que sentimos después de haber podido vislumbrar, aunque sea brevemente, una realidad completamente distinta en la que podríamos vivir permanentemente –una versión de nosotros mismos más refinada, única, evolucionada, feliz– hasta que, de golpe, dicha visión desaparece como cuando se baja de golpe el telón en un escenario. De hecho, una de las características más atroces de encontrarnos en el flow por casualidad –como, por ejemplo, al tomar alguna droga o al estar en un lugar de ensueño en el que todo es increíblemente maravilloso y fuera de lo común– es que ese momento sólo nos da para percibir de refilón una versión magnífica de nosotros mismos o cómo materializar un proyecto determinado hasta que, de golpe, en lugar de ver la luz del camino que nos conduce a esa realidad expandida, nos vemos rodeados de obstáculos por todas partes.

Mientras que, al sentir que fluimos, disfrutamos de una perspectiva más amplia que nos permite ver potenciales aliados y oportunidades en todos y todo lo que nos rodea, en el modo supervivencia es como si lleváramos anteojeras como las mulas; es decir, que todos y todo nos parece ser un problema o una amenaza en potencia. Al desconectarnos del flow, nos consideramos incapaces, impotentes y víctimas de los demás y de las circunstancias, y vamos saltando de uno a otro de los roles predecibles y repetitivos que el psicoanalista Stephen Karpman denomina «el triángulo del drama» –la víctima, el perseguidor y el salvador– con la sensación de que, o bien se nos trata injustamente, o nuestra rabia está justificada, o nos han endilgado la desagradecida tarea de arreglar todo lo que los demás hacen mal. Cuando nos sentimos atrapados en el modo de supervivencia y sin la más mínima posibilidad de salir de él, nuestro diálogo interno expresa sentimientos tipo: «*¿Pero por qué es todo tan difí*cil?», «Estoy fatal», «*¡Qué injusta es la vida!*» o «*¡Todo es culpa de Fulanito!*». Me entiendes, ¿no?

Mientras que la ausencia de flow se caracteriza por una sensación de tener que luchar y de que todo nos cuesta un gran esfuerzo porque estamos desconectados de la energía que constituye el sustrato de todo, el estado de flow conlleva, en cambio, una sensación de que todo fluye con impresionante facilidad porque funcionamos en sintonía

El factor flow_TRIPA.indd 29 10/6/26 13:38

con esa potente corriente de energía que no sólo viene hacia nosotros, sino que también permitimos que fluya a través nuestro.

Entonces, ¿qué es exactamente el flow?

Cualquier forma de vida es un constante fluir, una corriente de energía extremadamente inteligente y altamente sensible que aporta orden a todas las cosas, constituye el sostén de toda forma de vida y rige cualquier proceso de manifestación, desde el nivel cósmico al individual. Ese flujo de energía que nos mantiene conectados con un ser querido, por muchos kilómetros que nos separen, es la misma inteligencia que hace que una única célula microscópica acabe convirtiéndose en un ser humano en toda su complejidad. El flow es de donde mana la innovación, la creatividad, la inspiración y el amor. Es esa luz que nos brilla en los ojos cuando, de repente, se nos ocurre una solución genial para algún problema. Es esa agradable sensación de congratulación que nos entra, con frecuencia de forma inesperada, al sentir que: «Sí, estoy donde tengo que estar». El flow es esa fuerza que insufla vida en cada uno de los deseos que nos salen del corazón; y es también esa fuerza que, si se lo permitimos, los irá alimentando para que alcancen su máxima expresión.

El flow es un estado de aceptación, disposición e interés. Es cuando coexisten un sistema nervioso relajado con una mente perfectamente despierta. Es esa sensación inconfundible de estar en racha, con el viento en popa y funcionando a pleno rendimiento. Es ese estado en que una idea, decisión o acción fluye y encaja perfectamente con la siguiente, y en el que percibimos un potencial de recursos y oportunidades en cualquiera que se cruce en nuestro camino.

Cuando estamos en el flow, nos sentimos mejor que nunca y rendimos más que nunca porque nuestra conciencia se entrega por completo a lo que estemos haciendo, sin limitaciones de tiempo y espacio, y con la sensación de que nuestro yo se funde por completo con la totalidad. El flow es ese estado tan anhelado por los deportistas y al que se refieren con expresiones como: «¡Estoy a tope!». Sin embargo, sería demasiado reduccionista definir el flow como un estado de máximo

El factor flow_TRIPA.indd 30 10/6/26 13:38