

DR. FÉLIX TORÁN

La ley de la autocreación
El Secreto del Universo



Ediciones Corona Borealis

La ley de la autocreación

© 2010, Dr. Félix Torán

© 2010, Ediciones Corona Borealis

Salvador Rueda, 7

29639 - Benalmádena Costa

MÁLAGA

Tel. 951 100 852

www.coronaborealis.es

www.edicionescoronaborealis.blogspot.com

Diseño editorial: Olga Canals y Carlos Gutiérrez

Imprime: GSP Impresores

Primera edición: marzo de 2010

ISBN: 978-84-92635-31-3

Depósito Legal: M-XXXXX-2010

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain — Impreso en España

Índice

Agradecimientos	13
Capítulo 1 - Introducción	15
Capítulo 2 - Vencer a las resistencias	35
Capítulo 3 - Dejar de criticar y comenzar a elogiar	55
Capítulo 4 - Dejar de quejarse y empezar a enfocarse	71
Capítulo 5 - Pasar a la acción	87
Capítulo 6 - Vivir el presente	99
Capítulo 7 - Practicar la gratitud	121
Capítulo 8 - Combatir el ego	139
Capítulo 9 - ¡No envíe ese e-mail!	179
Capítulo 10 - ¡Inspire ahora a otras personas a mejorar! ..	231
Lecturas recomendadas	239

Capítulo 1 - introducción

El propósito de este libro

El principal propósito de este libro es motivarle a realizar cambios de crecimiento personal positivos. Esto se traduce en ayudarle a alcanzar mayores éxitos, y durante dicho camino, experimentar la felicidad. En los capítulos de este libro encontrará retos que le motivarán a entrar en acción para emprender el camino. Pero no se trata únicamente de motivarle a pasar a la acción: además, encontrará explicaciones claras acerca de cada reto. Y después, no se va a encontrar sólo. Este libro le acompañará a través de todo el camino, constituyendo una guía y un cuaderno de trabajo.

Hay una ley universal que subyace detrás de este libro, a la que me gusta referirme como «la ley de la autocreación», que se introduce más adelante en este capítulo. Se trata ciertamente de una ley universal, y que por tanto se cumple siempre, en todo lugar, y bajo cualquier circunstancia. Dicha ley está íntimamente ligada a otras importantes leyes universales que también se introducen brevemente a través de esta obra, como son la ley de la atracción o la ley de causa y efecto.

Antes he mencionado el uso de retos para lograr un efecto motivador. Pero es preciso que aclare que, cuando hablo de retos, de ninguna manera intento crear una competición entre usted y este libro, o ninguna otra persona. Si hiciera eso, estaría estimu-

lando su ego, y difícilmente podría lograr un desarrollo personal positivo en usted. Y, de hecho, el verdadero objetivo de esta obra es motivarle a que usted logre un crecimiento personal positivo. Al mencionar la motivación, me refiero realmente a animarle a pasar a la acción, con energía y entusiasmo. La forma de conseguirlo consiste en transmitirle entusiasmo para que usted se rete a sí mismo, con el objetivo de superar a la persona más importante del mundo: Usted. El reto es un vehículo, un medio, pero no es el fin. Visto de este modo, su ego no puede resultar afectado, por lo cual podrá emprender el camino con confianza, entusiasmo y energía.

Para ello le voy a proponer una serie de retos, de sencilla comprensión, y que unidos a la acción, voluntad, y perseverancia, producirán cambios positivos espectaculares en su vida.

Mi intención no es venderle un remedio milagroso. De hecho, sólo con leer el libro, nada va a cambiar, salvo que pase a la acción y acepte los retos. Ese paso es determinante, y si lo emprende, habrá tomado una de las decisiones de las cuales jamás se arrepentirá.

Para mostrarle completa honestidad y transparencia, quiero comenzar el libro explicándole con claridad la base que sustenta lo explicado en estas páginas, de tal forma que pueda adquirir la firme convicción de que, efectivamente, este libro va a ayudarle, y mucho. Dicha base la forman dos leyes universales que explico en mayor detalle en la próxima sección, y que enlazan con la ley que engloba lo explicado en este libro: la ley de la autocreación.

Dos importantes leyes universales que se esconden tras este libro

Entre las leyes que reinan en el Universo, existe una ley universal sumamente importante, que es la llamada ley de causa y efecto. Permítame comenzar explicando brevemente dicha ley, puesto que es la esencia misma que sostiene la utilidad de este libro, y de ahí su importancia.

La ley de causa y efecto nos dice que toda causa produce un efecto, y que todo efecto es consecuencia de una causa. En pocas palabras, nada es casual, todo es causal. La cuestión es que a veces podemos explicar, o al menos comprender, la causa que ha producido un cierto efecto. Pero a menudo no es así, y ante las cosas más evidentes, no podemos llegar a explicar lo que percibimos como una cadena de causas y efectos, ya que se convierte en algo sumamente complejo, que se escapa a nuestra capacidad de razonamiento lógico. En esos casos, recurrimos a la estadística, las probabilidades, etc. En definitiva, hablamos de azar. Y en la práctica, en nuestras vidas, recurrimos frecuentemente al siempre accesible recurso de la «casualidad». Nos decimos que lo que ocurre es una casualidad, y de este modo, el tema queda cerrado limpia y elegantemente, pudiendo retornar rápidamente a los temas que más nos preocupan y que, a menudo, no son los que más contribuyen a conducirnos hacia los resultados que deseamos realmente.

Esto último ocurre con frecuencia cuando percibimos la existencia de otra importantísima ley universal, llamada ley de la atracción. En el libro «La Respuesta del Universo»¹ presenté el resultado de más de diez años de trabajo estudiando dicha ley, con palabras claras, de forma práctica, y lejos de cualquier interpretación esotérica. Y, sin duda, manteniendo el tema alejado de la gran cantidad de falsas creencias que circulan en torno a dicha ley universal. En síntesis, la ley de la atracción nos dice que en el universo los iguales se atraen, y esto funciona igualmente con nuestros pensamientos.

En efecto, nuestros pensamientos atraen circunstancias similares, que facilitan la consecución de nuestros objetivos. Aparece lo que Carl G. Jung llamó sincronicidades. Se trata de conjuntos de eventos sin relación aparente causa-efecto. Ninguno de los sucesos ha causado a ninguno de los otros, ni es el resultado de ninguno de los demás. Pero, sin embargo, se establece una conexión, y el hilo que une dichos sucesos —acausal por definición— es su

1 Dr. Félix Torán. «La Respuesta del Universo». Gaia Ediciones (2008)

significado, que se sostiene a través de un pensamiento. Así es como el Universo responde a nuestros pensamientos y conspira para ayudarnos a hacer realidad nuestros deseos. Después, está en nuestras manos percibir dichas sincronicidades, actuar, y hacerlo en la dirección correcta. Sin actuar, nada va a venir mágicamente ante nosotros. No vale decir «Voy a atraer el empleo de mis sueños con sólo desearlo». Lo que atraemos no son los deseos ya hechos realidad, sino las circunstancias que, unidas a la acción, nos permitirán recorrer el camino hacia nuestros deseos.

¿Qué tiene que ver este libro con dichas leyes universales?

Para comenzar, ¿qué relación une a este libro con la ley de la atracción? La ley de la atracción es sumamente poderosa e importante, y tiene mucho que ver con los retos que voy a presentarles en este libro. De hecho, mediante la puesta en práctica de los mismos, usted podrá experimentar dicha ley universal mucho más de cerca y ganar conciencia sobre la misma (lo cual tiene una poderosa repercusión positiva en cuanto a la creación de éxito, felicidad y abundancia).

En realidad, todo se reduce a algo muy sencillo. De lo que sembramos, recogemos. De lo que ponemos en nuestra mente dependen las circunstancias que vamos a atraer. Así que es muy importante poner en nuestra mente el contenido correcto, y muy especialmente instalar los hábitos correctos, que van a ayudarnos a atraer una vida de mayor felicidad y nivel de éxito. Para crear esos hábitos, el vehículo que se presenta en este libro es el reto. Al aceptar y poner en práctica estos retos, podrá apreciar que atrae más de lo mismo. Apreciará la ocurrencia de esas sincronicidades, y aprenderá a ser más consciente acerca de estas, lo cual le permitirá alcanzar sus metas con mayor rapidez y efectividad, disfrutando además del camino.

La ley de la atracción está íntimamente ligada, y armoniza perfectamente con la ley de causa y efecto. De hecho, los pensa-

mientos (causa), atraen esas sincronicidades, esas aparentes casualidades (que son el efecto).

Y la ley de causa y efecto tiene mucho que ver con este libro. En pocas palabras, dicha ley se puede entender como sigue: si no hace nada, entonces todo va a seguir igual. Si queremos lograr algo (efecto), tenemos que actuar para crear la causa que producirá tal efecto. Si no hacemos nada, seguiremos en las mismas rutinas de siempre. Y el lugar donde podemos hacer los cambios, donde podemos actuar, no está directamente ahí fuera. Por el contrario, dicho lugar está dentro de nosotros, en nuestra mente. Un pequeño cambio positivo en nuestra mente, una vez convertido en hábito, se refleja en nuestro mundo exterior como un gran cambio positivo. Lo interno (causa) termina reflejándose en lo externo (efecto).

Y entonces... ¿Por qué hablamos de la ley de la autocreación?

Como acaba de ver, los retos de crecimiento personal que conforman este libro tienen mucho que ver con la ley de la atracción, y con la ley de causa y efecto, y, a su vez, las dos leyes universales están íntimamente relacionadas.

Al hablar de la ley de la atracción, aplicada a la obtención de éxitos y a experimentar la felicidad, lo que nos viene a la mente es que nuestros pensamientos atraen circunstancias. Todo en el universo se confabula para ayudarnos a encontrar el camino a recorrer, y después... ¡Hay que recorrerlo! Entendemos que todo se crea dos veces, una primera vez en nuestra mente, y una segunda vez en la realidad. Hablamos de pasar de objetivos en nuestra mente, a deseos hechos realidad. Se trata de materializar nuestros pensamientos. Se le llama ley de la atracción precisamente por el hecho de que atraemos circunstancias externas.

Por otro lado, cuando hablamos de la ley de causa y efecto, entendemos —entre otras cosas— que para lograr cambios en nuestra vida, es necesario actuar. Y si no hacemos nada, entonces nada cambiará.

Pero la ley universal que refleja el contenido de este libro, aunque derivada e íntimamente relacionada con las anteriores, tiene ciertos matices diferenciales, y por ello la presento en la forma de una ley universal diferente. Se trata de la ley de la autocreación, y nos dice que un pequeño cambio en nuestra forma de pensar, se traducirá en un gran cambio en nuestra vida. Los cambios en nuestro universo interior se traducen en cambios en nuestro universo exterior.

La relación con la ley de la atracción es muy estrecha. Se trata de una forma diferente de poner en marcha la ley de la atracción, de forma más general, y no tan enfocada en deseos concretos. No hablamos tanto de alcanzar metas, sino más bien de la creación de cambios, en una dirección determinada. Los cambios que realizamos en nuestra mente que se transformarán en cambios a todos los niveles, tanto ahí fuera —relaciones interpersonales, consecución de éxito, etc.— como dentro de nosotros —sintonizar con la felicidad que ya reside en nosotros—.

Mientras que utilizamos la ley de la atracción para crear nuestros deseos, la ley de la autocreación se utiliza para crear mejoras en nosotros mismos. Nos permite experimentar un crecimiento personal positivo.

Si los cambios en nuestra mente son positivos, los resultados serán positivos, y lo mismo ocurre cuando los cambios son negativos. Vemos de nuevo que lo similar atrae a lo similar... Se recoge de lo que se siembra.

El vínculo con la ley de causa y efecto se deja ver por sí mismo. Los cambios en nuestra mente son una causa, y los cambio en nuestra vida son el efecto. Y, por otro lado, si no hacemos cambios, todo seguirá igual.

¿Por qué le reto?

Acaba de conocer la ley de la autocreación, que constituye el eje central de este libro. Ya conoce en qué consiste, lo cual me permite resumir de nuevo el propósito de este libro de otro modo:

enseñarle a aplicar la ley de la autocreación de forma positiva, obteniendo, por tanto, resultados positivos.

Si bien comprender la ley universal que se oculta tras estas páginas es importante, es mucho más relevante aprender cómo llevarla a la práctica. Por ello, a lo largo del presente libro no mencionaré de nuevo la ley de la autocreación, sino más bien me concentraré en el proceso de aplicarla. Encontraré, en algunos pasajes, menciones a la ley de la atracción y a la ley de causa y efecto, que están férreamente relacionadas con la ley de la autocreación. Y en todo momento le resultará fácil establecer el vínculo con esta última ley, tan sólo recordando el propósito de este libro. Mientras lo lleva a la práctica, en todo momento, estará aplicando positivamente la ley de la autocreación, creando cambios positivos en usted mismo.

Dicho proceso se sostiene en un poderoso elemento: la proposición de retos. Los retos que va a encontrar en este libro son una herramienta de motivación para que usted realice dichos cambios. No son un fin, sino un medio. Permitirán que usted cree la causa que producirá el efecto positivo buscado.

Si acepta los sencillos retos que le propondré más adelante en este libro, y trabaja activamente en su puesta en práctica, su vida no tardará en transformarse positivamente.

Estos retos no han sido creados en el momento de escribir este libro. Estos han sido compartidos con diferentes grupos de personas —que ya suman miles— que los han puesto en práctica con resultados positivos. Esto se explica en mayor detalle en la siguiente sección.

El poder de la experiencia

A través de este libro, y a través de sencillos retos, deseo motivarle a producir algunos cambios en su forma de pensar y actuar, que en algunas semanas se traducirán en grandes cambios en su vida. Se preguntará cómo es que estoy tan convencido de lo que digo. Y es muy buena pregunta, cuanto menos oportuna, razonable y lógica.

En primer lugar, yo mismo he podido experimentar dichos cambios en mi propia vida, y los resultados han sido tan rotundamente positivos, que la primera intención que me nació fue compartir estos conocimientos con más personas, a través de conferencias, talleres, y otros eventos. Y a partir de este espíritu de compartir, y de una conciencia de servicio —que nos enseña que haciendo felices a los demás encontramos la felicidad— fue creado este libro.

Pero no todo se concentra en mi propia experiencia. El paso siguiente fue compartir estos retos de superación personal con miles de personas de todo el mundo, utilizando el potencial que la red Internet abre ante nosotros. Empecé utilizando el correo electrónico, y continué difundiendo mis artículos a través de mi página Web oficial y de mis páginas de seguidores en *facebook* (donde se unen miles de seguidores desde todo el mundo, en constante crecimiento). El siguiente paso fue convocar encuentros a través de Internet, muy interactivos y equipados con video, audio, pizarra, exposición de transparencias, etc. Lo anuncié a decenas de miles de seguidores de mi trabajo desde España, Latinoamérica y Estados Unidos, por un lado a través de mi página Web (<http://www.felixtoran.com>), así como a través de mis páginas en redes sociales como *facebook* (<http://www.larespuestadeluniverso.com>). Convoqué varios encuentros de superación, de breve duración —no más de 30 minutos— donde exponía un tema relacionado con el crecimiento personal y lanzaba retos, uno cada mes.

El éxito superó todas las expectativas, y pocas horas después de los primeros retos, recibía ya más de 500 mensajes pidiendo que repitiera de nuevo el encuentro. En efecto, así lo hacía, ya me encontrara en un hotel, un aeropuerto, mi despacho o mi casa, y adaptando los horarios para que personas conectándose desde distintas zonas horarias no se perdieran estos retos. El objetivo primordial era motivar al mayor número posible de personas a superarse a sí mismas y experimentar cambios positivos en sus vidas. El éxito de estos retos fue creciendo, así como el número de asistentes a las conferencias, sumado a quienes veían las grabaciones de los mismos en diferido, y a los múltiples medios de difusión

que se fueron añadiendo. Lo que comenzó en cientos de personas se fue multiplicando hasta miles.

De forma natural, surgió la idea del siguiente paso: compartir estos retos con muchísimas más personas a través de un libro. De hecho, antes de que pudiera reflexionar sobre lo que aún era una borrosa idea, ya había recibido cientos de mensajes sugiriendo que escribiera algo así cuanto antes, los cuales siguen llegando en el momento de escribir estas líneas. Ayudar a otras personas a crecer positivamente es algo motivador y muy gratificante, así que no tardé apenas en lanzarme al proyecto de escribir este libro, que ahora está en sus manos, y deseo de corazón logre su propósito y le ayude a alcanzar una vida de mayores éxitos y felicidad.

¿Qué voy a conseguir mediante la lectura de este libro?

Estará aplicando positivamente la ley de la autocreación, y por tanto logrará un crecimiento personal positivo. Y lo será en tanta medida como energía invierta. Cuanto más energía invierta en los retos propuestos, mayores resultados obtendrá.

Este libro, por lo anteriormente explicado, es resultado de más de diez años de experiencia en el campo de la superación personal, y de la motivación a través de sencillos retos, que miles de personas han aceptado y siguen aceptando, obteniendo resultados siempre positivos, y a menudo sorprendentes. Y además es, por supuesto, fruto de una incesante interacción con dichas personas, que ha permitido ir recolectando resultados y mejorando los retos y la forma de presentarlos. La lectura de este libro y la puesta en marcha de los retos con entusiasmo y perseverancia, le proporcionarán unos resultados tan sorprendentes —o quizás más— que aquellos que experimentaron dichas personas.

El hecho de que usted tenga este libro en sus manos, representa una gran parte del camino recorrido. Significa que usted tiene voluntad de superarse como persona, de ser más feliz. Y esto tiene un valor importantísimo. No son muchas las personas que llegan