

Andrea Bruno

**CÓMO CREAR
EL MEJOR AÑO
DE TU VIDA**



Ediciones Corona Borealis

COMO CREAR EL MEJOR AÑO DE TU VIDA - Andrea Bruno

© Andrea Bruno
© 2017, Ediciones Corona Borealis
Pasaje Esperanto, 1
29007 - Málaga
Tel. 951 088 874
www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena
Diseño de cubierta: Sara García

ISBN: 978-84-92635-44-3
Depósito Legal: MA 1415-2017

Primera edición: noviembre 2017

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 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

Mi corazón está agradecido por un sueño más hecho realidad y la posibilidad que me ha brindado la editorial Corona Borealis y la Sra. María Luisa González que con su energía y su sabiduría me ha llevado de la mano a lograrlo.

Siempre les dedico mis libros a mis hijas Luz y Gloria, mis razones de vivir, que me han apoyado incondicionalmente a lo largo del camino y a todas las personas que se alegran sinceramente por mis logros.

Este libro es para todas las personas que se animan a crear un año maravilloso en sus vidas y que están dispuestas a trabajar en ellas hasta lograrlo, porque esas personas tienen el valor que hace falta para sanar, cambiar y seguir adelante.

Para todas las personas que creen que sus vidas pueden ser mejores, porque ellas merecen vivir con más plenitud, armonía y paz cada día.

Te doy las gracias a ti que hoy tienes este libro en tus manos, por permitirme compartir este nuevo tiempo que comienza en tu vida.

Cada año es más maravilloso que el anterior desde que comencé a recorrer este camino de crecimiento personal y deseo que así sea para ti, que puedas sentir que cada nueva etapa en tu vida es mejor que la anterior.

Le agradezco a mi divinidad la posibilidad de llegar cada día a más personas y así sanar las memorias que compartimos.

Gracias, gracias, gracias

*Andrea Bruno
Coach*

Índice

Introducción	9
Capítulo I. El comienzo del camino	13
a) Evaluar y salir	15
b) ¿Sabes que lo que no te animas a crear se borra?	18
c) Tienes que hacer espacio	21
d) Resignifica tus resultados	22
e) Realiza un inventario	25
Capítulo II. Renueva tus sueños	27
a) Crea el nuevo modelo.....	30
b) Crear es imaginar.....	31
c) Cambia definitivamente lo prohibido por permitido	33
Capítulo III. Elige la gran meta para esta nueva etapa	37
a) Nuevas acciones	40
b) Supérate a ti mismo.....	41
c) Festeja tus logros	42
d) Busca el éxito en tu vida.....	42
e) El éxito debe estar acompañado	43
Capítulo IV. Prepara el camino	45
a) Limpia el camino.....	45
b) Elige tus prioridades.....	47
c) Con nuevas afirmaciones y frecuencias vibratorias	48

d) Renueva tu manera de amarte.....	50
e) Toma decisiones fuertes	52
f) Abre las puertas de todas las posibilidades.....	52
g) Párate desde otro lugar	53
Capítulo V. Crea una estrategia	57
a) Busca una canción que te inspire	57
b) Busca la satisfacción	58
c) Elige a las personas que te acompañen en el camino	59
d) Elige hacer y decir cosas que te hagan sentir bien	61
Capítulo VI. Redefine tu vida y sigue avanzando	63
a) Guía para que puedas tener un trabajo continuo en ti...	64
b) Estado actual y estado deseado	67
c) Tus emociones.....	68
d) Tu filosofía de vida te define	70
Capítulo VII. La receta para crear el mejor año de tu vida.....	73
a) La receta del mejor año de tu vida	73
b) Procedimiento “Cómo prepararás tu año por adelantado”	74
c) Lo que en este nuevo año no debe faltar	75
Capítulo VIII. Un año con prosperidad, viajes y nuevas ideas.	79
a) Crea un año lleno de abundancia y prosperidad.....	79
b) Proyecta tus viajes	80
c) Dale la bienvenida a nuevas ideas	81
Capítulo IX. El gran proyecto y tus nuevas metas.....	83
a) El gran proyecto	83
b) Tus nuevas metas	84
Capítulo X. Carpe Diem y algunas experiencias.....	91

Introducción

Crear un año por adelantado es algo que aprendí hace mucho tiempo y hacerlo me ha dado excelentes resultados, hay una gran diferencia entre esperar y ver qué es lo que te depara el año que comienza y poner manos a la obra para crear lo que tú quieres que suceda en él.

Desde diciembre de 2010 cada año, al finalizar este, realizo el seminario “Cómo crear un...maravilloso”. Este libro es el resultado de la suma de todos esos seminarios que han cambiado mi vida y la de miles de personas. Me pareció una buena idea que todas las personas puedan tener a la mano una guía que les permita crear en cualquier momento, el mejor año de sus vidas.

Un año tiene 365 días de posibilidades y más allá de cuando llegue a tus manos este libro, tú cuentas con ellos, ya que, aunque no sea al comienzo de un nuevo año, tú eres el que elige cuando comienza un nuevo tiempo en tu vida.

Crear un año por adelantado es una experiencia mágica que te dará la agilidad y la ejercitación para que puedas crear todos los años por adelantado, porque la ley de la atracción es una ley universal que dice que todo lo que se asemeja se atrae, pero la verdadera magia comienza cuando tú te conviertes en el creador deliberado de tu realidad.

Un año no es más que una etapa que comienza y tú eres el que decide cuando eso sucede en tu vida, un año te regala tiempo, lo bueno es que tú decidas qué harás con él.

Puedes aprovechar tu tiempo o desperdiciarlo, puedes crear nuevos momentos por vivir o seguir teniendo añoranzas del pasado, este presente es tu tiempo poderoso para crear una nueva etapa en tu vida. Tú decides de qué estará compuesta, nadie lo hará por ti, eres el hacedor de tu vida, el gran constructor de tu realidad.

Es una experiencia única intervenir en los acontecimientos de tu vida y eso es lo que hace un creador deliberado de su realidad, el resto de las personas pasan sus vidas quejándose por “lo que no fue” “por las cosas que no han sucedido en sus vidas” o “por lo que les toca vivir”.

Cuando haces cosas diferentes, tu diario vivir cambia, te invito a que dejes de ser espectador de tu vida y que puedas convertirte en creador deliberado haciendo los cambios necesarios que te darán esos resultados que buscas.

Una de las cosas que estoy segura que cambia la vida de las personas es “tomarse el tiempo para crear un año maravilloso en sus vidas” “porque eso le dice al universo que tú estás tomando las riendas de tu vida, te haces cargo de ella y decides “crear” más allá de tu pasado y hasta de tu presente.

La propuesta de este libro es que puedas planificar por adelantado un año maravilloso, que puedas proyectarlo y vivirlo en plenitud, que este sea solo el comienzo de una sucesión de años maravillosos en tu vida, que sientas que cada día es mejor que el anterior, que cada mes puedas dar un paso adelante en tu crecimiento personal.

Crear un año por adelantado es pasar de ser espectador a creador de tu realidad, este libro te invita a hacer cosas diferentes, a que intervengas en tu vida y a hacer un cambio continuo que te llevará a tener una vida con experiencias nuevas por vivir.

CÓMO CREAR EL MEJOR AÑO DE TU VIDA

Los ejercicios que encontraras en este libro te llevaran de la mano a convertirte en el creador del mejor año de tu vida, completar los ejercicios, es trabajar en tí, encontrar en tu interior las respuestas que necesitas para hacer un verdadero cambio en tu vida, para que puedas definitivamente cambiar excusas por resultados, para que identifiques que es lo que no te sirve para seguir adelante y que es lo que necesitas para seguir avanzando.

Este libro te ayudará a redefinirte, a encontrarte con el ser ilimitado que habita en ti, en él encontrarás una guía para tu crecimiento continuo que te permitirá pasar de tu estado actual a tu estado deseado.

Al final de este libro, encontrarás una guía para que puedas planificar mes por mes este nuevo año que comienza.

Capítulo I

El comienzo del camino

Las personas en general me dicen “Quiero cambiar mi vida ¿Cómo comienzo?” a veces sentimos que nuestras vidas están tan desordenadas que no sabemos por dónde comenzar, pero que eso no te angustie, aunque tú no lo creas, ya has dado el primer paso, en el momento en que estas tomando un tiempo de tu vida para leer este libro y sientes en tu interior las ganas de crear una etapa maravillosa en tu vida, ya estás haciendo algo diferente y ese es el comienzo del cambio.

Una de las condiciones básicas que tiene que tener la persona que decide ser el “creador de su realidad” es no prestar atención a esta más que para evaluarla y así tener una imagen clara de las cosas que quiere cambiar.

La otra condición que debes tener es “No tomar en cuenta lo que sucedió en su vida hasta ahora”, más que para sanar lo que sientas la necesidad de sanar y para hacer la paz con lo que haya sucedido en el último año o en los años anteriores.

El creador deliberado de su realidad no se detiene en lo que “no fue” ni en los momentos que siente que han marcado su existencia hasta ahora, es capaz de evaluarlos, comprenderlos, perdonarlos y seguir adelante.

Una de las razones por las que insisto una y otra vez en “hacer la paz con el pasado” es porque no puedes crear algo nuevo basado

en algo antiguo, sino que si insistes en poner tu atención y “vivir del pasado” no tendrás energía para crear una vida maravillosa en tu futuro.

Todo en la vida pasa, tienes que tener un filtro para retener lo bueno que ha sucedido hasta ahora, con todo lo que te lleve a sentirte agradecido y así tendrás energía renovada para seguir adelante, a veces tenemos nuestros pensamientos tan enfocados en los momentos difíciles de nuestro pasado, que nos cuesta recordar las cosas hermosas que tuvimos la posibilidad de vivir.

Si retienes lo bueno sentirás más gratitud en tu corazón, al fin y al cabo, el pasado solo son hechos que han ocurrido en otro momento de tu vida, así sentirás la alegría de guardar solo lo bueno.

Hace unos días miré al cielo desde la ventana de mi habitación, era un día de sol radiante y pensé “Gracias, porque hace ya mucho tiempo que mis días son todos así de hermosos” Luego me di cuenta que en realidad no era así, que en mi vida he tenido días nublados, con lloviznas y hasta chaparrones. Lo bueno es que puedo sentirme así, porque hace mucho tiempo elegí guardar solo los días soleados, he podido perdonar y perdonarme y el perdón me ha liberado y me ha permitido seguir adelante.

Tú eliges qué quieres retener y recordar, en el proceso de hacer la paz con el pasado, podrás dejar ir esos recuerdos que no te hacen sentir bien y comenzarás a guardar solo los días soleados. Lo importante es cómo te sientas, porque recuerda que tu energía crea tu realidad, lo que emites al universo en forma de energía por la ley de atracción, el universo lo regresará a ti y eso creará tu diario vivir.

El presente es el momento en el que puedes tomar el poder de crear algo diferente en tu vida o puedes transformarlo en el momento en el que desperdicias tu energía sufriendo por historias pasadas. Transita el hermoso camino del perdón y lo lograrás, perdónate por tus equivocaciones y las decisiones equivocadas que has tomado

hasta ahora y deja ir a las personas que te han dañado, declara que las perdonas y habrás dado el primer paso en un camino maravilloso que te llevará a sentir paz en tu interior.

La persona que se dispone a crear el mejor año de su vida no debe tener en cuenta ni siquiera sus circunstancias actuales, crear es “hacer algo desde la nada” así que más allá de lo que suceda hoy en tu vida, tú puedes elegir qué quieres el próximo año y debes comprometerte a hacer los cambios necesarios que te ayudarán a invitar nuevas experiencias a tu vida.

a) Evaluar y salir

Te invito a evaluar cómo está tu vida hoy para que puedas tener claro qué es lo que quieres crear a partir de este momento.

Evalúa en qué aspecto de tu vida te encuentras detenido, por ejemplo, si has comenzado una dieta y no la continuaste o comenzaste un emprendimiento y lo has abandonado.

Si te encuentras detenido en un aspecto de tu vida debes evaluar que te ha llevado a estar allí, así encontrarás tus excusas, a quién haces responsable de esta situación. Por ejemplo, si sientes que te encuentras detenido en el aspecto laboral, puedes sentir que tu jefe es el responsable de esa situación porque no te asciende o no te aumenta tu salario.

Siempre le digo a las personas que asisten a mis seminarios que las respuestas no son correctas o incorrectas, cada respuesta tiene el poder de que puedas encontrarte con lo que hay en tu interior, lo que piensas con respecto a cada situación en tu vida.

Lo bueno es “qué haces” con las respuestas que encuentras, ellas te llevarán a encontrar nuevos caminos y a que puedas comprender qué cosas debes cambiar, las respuestas de tu interior llenarán tu vida de luz, aunque al principio consideres que no son las correctas.

Lo importante no es solo encontrar cuales son los aspectos de tu vida has postergado, sino que puedas descubrir si te has dejado tú en el último lugar, a mí me ha sucedido durante años, siempre estaban primero miles de cosas, yo era la última, hasta que comprendí que esa era una forma de “no amarme” y que eso no es bueno, porque cuando no te amas, tu autoestima es baja y tu nivel de merecimiento también lo es, entonces, puedes pasar mucho tiempo pidiendo, pero no recibes lo que pides, porque sientes en tu interior que no lo mereces.

Encontrarás en tu interior qué es lo que no te permite dar un paso más en tu vida, lo que te impide crear una vida maravillosa para ti

Cada persona tiene su propio círculo de comodidad, el “conformarte,” el “echarle la culpa siempre a los demás”, la “queja”, la “falta de tiempo” o hasta la “vorágine del vivir día a día” son solo algunas de las excusas que pueden mantenerte en tu zona de confort.

Si hasta ahora te has conformado con lo que sucede en tu vida y asumiendo que “así es la vida” que tienes un límite para lo que puedes ser, hacer y tener, ese pensamiento te mantiene atrapado en una zona de confort que no te permite tomar tu papel de creador de tu vida.

Cuando estás acostumbrado a hacer responsable siempre a otros de las circunstancias de tu vida, eso te mantendrá estancado, porque no te haces cargo de que tú puedes hacer los cambios necesarios para que tu diario vivir cambie.

Si la queja es lo que te mantiene en el círculo de la comodidad debes tomar la decisión de seguir quejándote por todo lo que te sucede o dejar de quejarte y tomar acción para cambiar.

“No tengo tiempo” es una de las excusas que más escucho, las personas están muy ocupadas como para tomarse un momento para cambiar, sanar y crear.

La vida diaria, las obligaciones y los problemas cotidianos también pueden mantenerte tan ocupado, que no te permiten convertirte en creador de tu realidad.

No puedes crear un año por adelantado con la misma actitud que has tenido hasta ahora, este proceso de crecimiento personal se trata de que tú asumas la responsabilidad de tu vida y decidas qué hacer con ella, ser creador significa tener incidencia en lo que sucede en tu día a día, los cambios que realices en tu interior darán sin lugar a duda resultados en tu vida cotidiana y para eso, debes dar un paso que te lleve más allá del círculo en el que te encuentras hoy.

Una de las preguntas que las personas me hacen con más frecuencia es ¿Cómo has hecho para que tu vida cambie? Y mi respuesta es: “Trabajé en mí” he tomado la decisión de salir del círculo de mi comodidad y me he dado cuenta que si quería que mi vida cambie, yo tenía que poner manos a la obra para que eso suceda, que nadie iba a hacerlo por mí.

Así que cuando encuentres tus respuestas, te darás cuenta en dónde te encuentras hoy, el solo hecho de que te tomes un momento para buscarlas en tu interior, es el primer paso que estarás dando para salir de tu círculo de comodidad, trabajar en ti te convierte en creador y el creador elige lo que quiere en su vida y trabaja para hacer los cambios que lo lleven a vivir el mejor año de su vida.

Las siguientes preguntas te ayudarán a evaluar cómo te encuentras hoy y de qué círculo de comodidad debes salir para emprender tu camino.

1) ¿En qué aspectos de tu vida te encuentras detenido?

.....
.....
.....

2) ¿A qué circunstancias de tu vida culpas de eso?

.....

.....

.....

3) ¿Qué sientes que has postergado?

.....

.....

.....

4) ¿Qué te impide hoy crear el mejor año de tu vida?

.....

.....

.....

5) ¿De qué círculo de comodidad debes salir hoy?

.....

.....

.....

b) ¿Sabes que lo que no te animas a crear se borra?

Cada día de tu vida contiene miles de opciones, ya que en los distintos momentos del día tú tomas decisiones que darán como resultado lo que tú vivas como experiencias de vida.

Piensa en esto, un día por la mañana, te levantas, tomas el desayuno, pasas por la habitación de tus hijos y lo ves durmiendo, ellos se levantan de un salto y te abrazan antes de salir a trabajar.

Si ese mismo día, te levantas, tomas un sorbo de café porque es tarde y cuando llegas a la puerta de calle le dices a tu familia “Nos vemos a la noche, llego tarde al trabajo” y sales, ese día, al no pasar