

El poder del agradecimiento



Por Ismenia Alvarez

Día 23 - El poder del agradecimiento



«Debemos empezar por entender qué significa sentir suficiente agradecimiento por haber nacido en un planeta tan rico en naturaleza y apreciar el agua que hace posible nuestras vidas. Si abres tus ojos verás que el mundo está lleno de cosas que merecen nuestra gratitud. Cuando nos convertimos en la personificación de la gratitud, imagina cuán pura es el agua que llena tu cuerpo que te conviertes en un hermoso cristal de luz.»

Dr. Masaru Emoto (1943-2014)

La gratitud es una fórmula mágica: nos da alas para volar más alto. Cuando contamos nuestras bendiciones, las multiplicamos, así de simple. Si aplicamos la ley de atracción —si crees en ella— si no, te invito a probarla —diríamos que la gratitud nos eleva a una frecuencia vibracional que lo transforma todo. Aun cuando sientes que tu mundo se derrumba, que nada sirve, que todo está boca abajo, siempre habrá espacio para más gratitud. Tu que estás leyendo este libro, es porque como yo, formas parte de ese 20% de la población mundial que tiene acceso a Internet y puedes comprar un libro, que tenemos más de lo que necesitamos para cubrir nuestras necesidades y por estar en modo *«automático»* lo damos por hecho y no como una bendición. Cada día hay muchas razones para estar agradecidos y usualmente no somos conscientes de ello.

Yo pudiese escribir una lista interminable de las cosas por las cuales estoy agradecido. Cuando despierto, ya significa que la vida me dijo *«SI»* y ése es el primer regalo que recibo cada día, suficiente para dar gracias. Un día más es una oportunidad más para reescribir el libretto de mi vida. Veo la cama que hay debajo de mí y en la que dormí la noche anterior, y ya esa es otra razón para agradecer. ¿Sabes cuánta gente hay que no tiene una cama donde dormir una noche?

Si como yo tienes acceso a agua potable, ya eres afortunado. ¿Sabes cuántas personas tienen que caminar largas distancias para encontrar agua sucia? Jóvenes huérfanos cuidando de hermanos menores, cargando pesados baldes de agua por horas. Tú y yo sólo tenemos que ir al grifo y abrirlo. Mientras más pienso en mis bendiciones,

El poder del agradecimiento



Por Ismenia Alvarez

más agradecida soy. Después de todo, mis bendiciones son mucho más que mis tribulaciones. Estoy consciente que todos tenemos diferentes procesos en esta vida, pero creo también que cuando cambiamos de quejas a agradecimiento, ya cambiamos nuestra forma de ver el mundo. Si queremos cambiar, es ideal comenzar por cambiar nuestra actitud, y a veces porque llevamos mucha carga en nuestros hombros, la tarea de cambiar puede verse más complicada, pero es sólo una apariencia, no es real. La realidad es que, si se puede cambiar de percepción en un instante, y de allí fluye todo lo demás.

Yo empecé a cambiar mi mundo el día que empecé un diario de gratitud. Hubo un tiempo en mi vida que todo lo veía al revés, nada tenía sentido. Después entendí que era yo la que estaba creando todas esas experiencias dolorosas y como resultado me sentía miserable, era un círculo vicioso. Hasta que hubo un punto en mi vida que todo empezó a cambiar porque yo cambié, y quiero contarte esa experiencia.

Por el mes de octubre del 2011, salí del cine en un centro comercial, entré en mi carro y decidí cambiar de idea y regresar a tomarme un café, total no tenía prisa en llegar a casa. Me regresé al centro comercial y haciendo la cola para ordenar, vi del otro lado del mostrador una cara conocida de alguien que estaba esperando por su bebida. Por lo general no soy de las que al reconocer alguna cara familiar enseguida va y saluda, yo tengo una memoria visual excelente así que recuerdo más rápido una cara que un nombre. Esta vez, me acerqué a ella y la saludé por su nombre completo y le dije: «*Hola tu eres Jeannette De Vanna, me recuerdas, soy yo Ismenia de la USB (iniciales de la Universidad Simón Bolívar donde estudiamos)*» Su cara parecía atónita y sin palabras cuando escuchó su nombre completo viniendo de una extraña. Las dos estudiamos en la misma universidad con cuatro años de diferencia. Ella atendió a algunos de los cursos que yo dicté cuando estaba haciendo los estudios de maestría en Ciencia de los Materiales. Nunca fuimos amigas en la universidad, pero creo que reconocíamos las caras. Habían pasado 16 años desde la última vez que nos habíamos visto.

Me senté con ella y su esposo en aquel momento y empezamos a conversar como si siempre nos hubiésemos conocido. Conectamos enseguida. Para el momento que nos encontramos, yo estaba buscando nuevo empleo, casa donde mudarme, porque estaba atravesando unos cambios significativos en mi vida. La compañía donde trabajaba estaba dejando sus operaciones en el Mar del Norte en Escocia y habían vendido sus bienes a otra operadora de petróleo y gas. Desde ese día

Mi Camino Interior

nos hicimos amigas inseparables. Ella fue una bendición para mí.

Yo estaba buscando nuevo empleo, y necesitaba comprar una propiedad donde mudarme pronto, antes de navidad de ese año, porque tenía que irme de la compañía para la cual había trabajado como expatriada por algo más de cuatro años. Tenía pasaje comprado para irme a Venezuela a pasar unas largas vacaciones junto a mi familia, todo tenía que solucionarse en menos de dos meses. A través de Jeannette conocí a quien ahora es mi abogado de bienes raíces y a quien es uno de mis asesores financieros. Soy tan agradecida por toda esa gente maravillosa alrededor mío que de una u otra forma han impactado positivamente mi vida.

En el proceso de buscar casa, una tarde venía yo de regreso del último «*Team Building*» con la compañía para la cual trabajaba, y una de las asistentes me pidió que si podía venirse conmigo de vuelta a la ciudad. Le dije que sí y en camino de regreso le conté de mis planes y que esa tarde tenía una cita para ver una casa. Esa misma persona, semanas antes nos habíamos encontrado en la oficina, y le dije que había ido a ver unos apartamentos para comprar, y me dijo: «*¿Carmen –ella me llama por mi primer nombre– realmente quieres mudarte a un apartamento? Yo realmente no te veo en un apartamento*». Ese momento me pregunté —*¿Qué hago yo buscando un apartamento si lo que quiero es una casa?* – Volviendo a la historia, ella se ofreció a acompañarme a ver la casa, ya que ella tenía experiencia para las propiedades, porque tenía algunas alquiladas. Pues así hicimos y ella me acompañó a ver la casa.

Cuando entramos a la casa, tuve la sensación que había entrado a mi casa. El período de recibir las ofertas para la casa terminaba al día siguiente. Esa misma noche contacté a mi abogado y por sugerencia de mi amiga, me fui 8% por debajo del precio mínimo. A la semana siguiente, recibí una llamada de mi abogado diciendo que mi oferta había sido aceptada. Me mudé a la casa en la que he vivido ya más de cuatro años en febrero del 2012.

Otro reto superado exitosamente ese año fue encontrar otro empleo en menos de dos meses. Como estaba expatriada por la compañía que se iba, no formaba parte del paquete de transferencia de personal a la compañía que compraba. Quería seguir en este país porque mi fin era obtener la ciudadanía. Si me iba a otro lugar, habría perdido esos cuatro años. Mis compañeros de trabajo estaban en conversaciones con la nueva compañía para la reorganización del personal en sus nuevas posiciones, menos yo. Yo no estaba invitada a esas reuniones, ya que se

suponía que yo me iría del país al final del año. Una colega le habló de mí a quien sería su jefe y le dijo que él necesitaba hablar conmigo. Así que logré concretar una entrevista con él. Llevo trabajando para esa compañía más de cuatro años y él es mi jefe ahora. Nueva casa, nuevo empleo y nueva vida en menos de un mes.

Estaré siempre agradecida a todas esas personas que de una u otra forma me ayudaron de forma desinteresada. Jeannette y yo nos convertimos en grandes amigas, compartiendo intereses, formas de ver la vida y hasta la forma de alimentarnos y ejercitarnos. Comenzamos a leer juntas el libro «La Magia» de Rhonda Byrne, parte de la trilogía de «El Secreto» y «El Poder». «La Magia» es un libro de lecturas y prácticas de agradecimiento por 28 días consecutivos. Haciendo las prácticas de agradecimiento siguió transformando mi vida de forma exponencialmente positiva. Y el secreto está en agradecer de manera consciente, hasta que se vuelve un ritual. Aún continúo con esas prácticas dedicando 10 minutos al día a agradecer mi vida y todo lo que forma parte de ella.

Creo que cuando vivimos y nutrimos la gratitud, nos damos la oportunidad de vivir experiencias plenas y de crecer emocionalmente en un ambiente positivo que creamos al estar agradecidos, ya que logra cambios en nuestra percepción de forma instantánea, por lo que resulta una estrategia excelente cuando necesitamos un cambio de actitud de forma inmediata. Y no es que cuando agradecemos es que negamos que haya un problema. Si tenemos un problema e intentamos resolverlo ya pensando en negativo o quejándonos de antemano, ya lo estamos haciendo cuesta arriba. Cuando nos disponemos positivamente y agradecidamente a solucionar una situación que vemos en nuestra contra, le damos la oportunidad a nuestra mente de generar ideas y de crear soluciones. Una mente negativa no crea, destruye.

Cuando apreciamos las bendiciones que nos rodean y que forman parte de nuestras vidas, nos llenamos de buena vibra y la contagiamos a los que están cerca de nosotros. Mientras más agradecidos somos, generamos una energía que empieza a transformar nuestro mundo y se expande más allá de lo que imaginamos.

Espero que nuestra práctica de hoy te llene de una mejor energía. Comenzaremos por agradecer por todas aquellas personas que estuvieron cerca en nuestros primeros años de vida.

1. De tus primeros años de infancia, por favor haz una lista de las cosas estás agradecido

Mi Camino Interior

con tu mamá o la figura materna en tu niñez. ¿Por qué estás agradecido? ¿Hay algo de esas cosas que te dejaron algo que aún te sirve hoy día? ¿De qué forma?



2. De tus primeros años de infancia, por favor haz una lista de las cosas estás agradecido con tu papá o la figura paterna en tu niñez. ¿Por qué estás agradecido? ¿Hay algo de esas cosas que te dejaron algo que aún te sirve hoy día? ¿De qué forma?



3. De tus primeros años de infancia, por favor haz una lista de las cosas estás agradecido con tus hermanos, parientes o personas que cuidaron de ti en tu niñez. ¿Por qué estás agradecido? ¿Hay algo de esas cosas que te dejaron algo que aún te sirve hoy día? ¿De qué forma?



4. De tus primeros años de infancia, por favor haz una lista de las cosas estás agradecido con maestros y compañeros de escuela en tu niñez. ¿Por qué estás agradecido? ¿Hay algo de esas cosas que te dejaron algo que aún te sirve hoy día? ¿De qué forma?



5. Hoy en día, ¿por qué estás agradecido? ¿Cuáles personas, cosas o situaciones te hacen feliz?



6. Desde hoy en adelante, te invito a llevar un diario de agradecimiento en el cual escribirás 10 cosas de por qué estas agradecido. Para mí es mejor después de levantarme o antes de irme a dormir ya que así comienzo o termino el día de forma feliz, llena de buenas vibraciones.



7. Sugiero que escribas, la razón que te hace feliz, la emoción que te hace sentir.



8. Al principio me dirás –«¿10 cosas? ¡Si eso es muy largo!» Te aseguro que una vez que comiences a escribir no podrás parar de agradecer.



Afirmación

Hoy creo firmemente que cada experiencia en mi vida me ha dejado solo cosas positivas. Estoy tan agradecido por mi vida y todo lo que hay en ella. Mi vida es una bendición.