

TRILOGÍA CREE EN TI VOL. III

RUT NIEVES

EL AMOR DE TU VIDA



De la esclavitud del miedo a la confianza plena en el amor



TRILOGÍA *CREE EN TI* VOL. III

RUT NIEVES

EL AMOR DE TU VIDA

*De la esclavitud del miedo
a la confianza plena en el amor*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirijase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Rut Nieves Miguel, 2018
© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

© de las de las fotografías e ilustraciones del interior, © George Rudy - Shutterstock, © Shutterstock, © AnnaTamila- Shutterstock, © Vadim Georgiev - Shutterstock, © lissa93-Shutterstock, © Dudarev Mikhail- Shutterstock, © Omar Muneer-Shutterstock, © MarkVanDykePhotography - Shutterstock, © Zepedrocoelho - Shutterstock, © Giovanni G -Shutterstock, © Daria Minaeva-Shutterstock

Diseño de interior y maquetación: © Dandelía

Primera edición: agosto de 2018
Depósito legal: B. 15.621-2018
ISBN: 978-84-08-19325-8
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Egedsa
Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Agradecimientos	11
La historia de este libro	14
El propósito de este libro	17
Modo de leer este libro	21
1. La verdad sobre ti	22
Hombres y mujeres	31
Energía masculina y femenina	34
Los lazos que nos unen	39
Niveles de conciencia	42
2. El amor: nociones básicas e ideas llave	50
¿Qué es el amor?	51
¿Qué es el perdón?	53
¿Qué es la aceptación?	55
¿Qué es fluir?	58
¿Por qué nos da tanto miedo enamorarnos?	63
¿Cómo diferenciar el miedo del amor?	65
¿Cómo diferenciar el apego del enamoramiento?	73
¿Cómo diferenciar la voz del ego de la voz del amor?	75
3. ¿Qué parece separarte del amor?	80
1. Las contradicciones entre las dos mentes	81
2. La herencia cultural: programas heredados	88
3. La herencia transgeneracional: tu árbol genealógico	92
4. Los falsos dioses: el culto al miedo y a la desconfianza	98
5. El miedo al amor	103
6. El sitio que ya está ocupado por una persona no puede ser ocupado por otra	105
7. Las decisiones del pasado: pactos y promesas, memoria del alma	110
8. Deseos de cosas imposibles	113
9. Creer que ya lo sabes todo: el orgullo	114
10. El exceso de importancia	118
11. El rechazo y el deseo de controlar	120

4. ¿Cómo funciona tu mente? 124

- ¿Cómo funcionan los programas? 125
- ¿Cómo empieza el mecanismo de la culpabilidad? 129
 - ¿Cómo se libera la culpabilidad? 131
 - ¿Cómo se libera el miedo? 140
 - ¿Cómo se libera el sufrimiento? 146
 - El poder de la energía creativa 158
- ¿Cómo se liberan los programas subconscientes? 162
- ¿Cómo podemos detectar que un programa limitante está activo? 168
 - ¿Cómo actúan los programas en la relación de pareja? 172
 - Programas social y culturalmente heredados 180

5. Tu poder de elección 184

- Que no seas consciente de algo no quiere decir que no exista 185
 - El deshacimiento de los programas 186
 - Tu centro de gravedad 188
 - ¿Cuál es en realidad nuestro único problema? 190
- Nuestros pensamientos no son privados porque nuestras mentes están unidas 192
 - El poder de nuestras elecciones y de las prioridades 194
 - Las ilusiones se desvanecen cuando dejas de creer en ellas 195
- ¿Cuál es nuestro principal error en lo que se refiere a definir objetivos? El apego 198
 - El poder de las afirmaciones, el poder del enfoque 203

6. El poder de tu mirada. El poder de reescribir tu historia 210

- Tu mirada 211
 - ¿Qué historia te has estado contando hasta ahora? 216
 - ¿Para qué estamos aquí? 221
 - El poder de reescribir tu historia 222
 - ¿Qué historia quieres contarte a partir de ahora? 224

7. La relación contigo mismo 230

- ¿Por qué haces todo lo que haces? 233
 - Todos somos espejos 235
 - No tienes que convencer a nadie 238
- Deja de mirar fuera y empieza a mirar dentro 242
 - Aprender a establecer los límites 243

Tú eres más que tus emociones	246
El encuentro con tu verdadera identidad, tu ser, el amor	248
La relación con tu sexualidad	253
¿Cómo elevar tu energía vital y tu estado emocional?	261
Nadie puede hacerte daño salvo tú mismo	263
Libérate de todo aquello que te impide disfrutar de tu vida	265
¿Cómo experimentar más amor en tu vida?	271

8. Condiciones para el encuentro 282

1. Aceptación	283
2. Sal de la mente	288
3. Entra en el corazón	295
4. Libera apegos	301
5. Fluye	308
6. Perdona a todo el mundo	310
7. Permítete sentir	311
8. Reescribe tu historia	312
9. Haz lo que hasta ahora no has hecho	313
10. Ríndete al amor	315

9. ¿Cómo trascender una ruptura? 328

Una ruptura nunca es un fracaso, es sólo la conclusión de un aprendizaje	329
¿Cómo puedo saber que ya lo he perdonado todo?	335

10. Todo es amor. Sólo el amor es real 338

¿Y si todo fuera sólo mi sueño?	339
¿Cómo sería tu vida si todos los cambios fueran fáciles?	341
Mi visión de la vida. Plan de estudios	345
Somos expresiones y herramientas del amor	345
La magia de aprender a confiar, fluir y disfrutar	346
¿Qué puedes hacer por el mundo?	348
Relaciones extraordinarias	351
¿Qué más puedo hacer a partir de ahora?	355

Bibliografía	363
Vídeos y películas	363

1

LA VERDAD SOBRE TI



La verdad sobre ti yace debajo de capas y capas de pensamientos, memorias, creencias y programas heredados o modelados por repetición. La verdad sobre ti yace en lo más profundo de tu mente, debajo de los recuerdos de tu infancia, debajo de todos tus pensamientos subconscientes, olvidados, de tus condicionamientos y herencias emocionales adquiridas.

Tal y como os explicaba en *Cree en ti*, tú no eres lo que tu mente piensa. Tú no eres lo que tu ego dicta. Tú no eres un cerebro, igual que tú no eres un pulmón o un pie. Tú eres mucho más que un cuerpo físico, tú eres mucho más que tus pensamientos y tus emociones.

Como explicaba Wayne Dyer, no eres un ser humano viviendo una experiencia espiritual, eres un ser espiritual viviendo una experiencia humana.

Tú eres una extensión del amor, de la mente de Dios, de la sabiduría divina que te pensó y te creó. Que para vivir esta experiencia en la tierra adoptó una apariencia humana, y llegaste aquí dotado de un cuerpo físico, mental, emocional y espiritual.

Hemos escuchado miles de veces el pasaje de la Biblia en el que se dice: «El hombre y la mujer fueron creados a imagen y semejanza de Dios».

Sin embargo, millones de personas siguen creyendo que son víctimas de las circunstancias y que la culpa de

lo que nos sucede es de los demás: de su pareja, de sus padres, de los políticos, de los virus, de la crisis, etc. Y, en definitiva, creen que el mundo exterior gobierna su vida y que a ellos no les queda otra que resignarse y aguantar.

Tu sistema de pensamiento está diseñado para ocultar tu responsabilidad, tu verdadero poder. Pero como ya sabrás, al evitar tu responsabilidad, estás negando tu poder.

Sin embargo, aunque tu mente esté diseñada para evitar su responsabilidad, también tiene la capacidad última de reconocer su fuente y su poder creador. Pero para llegar hasta ahí, es necesario que te atrevas a atravesar todos esos pensamientos que tratan de ocultar tu poder, para llegar a tu verdadera esencia, que está más allá de lo que tu mente piensa y más allá de lo que sientes.

Como ya vimos en el *Haz tus sueños realidad: Manual avanzado de manifestación*, una vez que reconoces todo el poder creador que se te ha dado, el gran aprendizaje es aceptar que todo lo que has vivido tuvo origen en ti y no culparte por ello. Porque sin querer, al dejar de culpar a los demás (a lo externo), tendemos a culparnos a nosotros mismos de lo que hemos vivido.

La creencia limitante que más arraigada tenemos en nuestro sistema de pensamiento, la que tiene las raíces más profundas, es la culpa. Culparse es una tendencia innata del ser humano.

Empezamos a culparnos desde muy pequeños. Y ese hábito es el origen de todos los problemas que tendremos en la vida. Puesto que la culpa siempre genera castigo, si tú te sientes culpable de algo, buscarás la forma de pagar por ello, de castigarte, aunque no seas consciente de ello.

Por eso siempre hago hincapié en la gran diferencia que existe entre culpa y responsabilidad. Todos somos responsables, pero ninguno somos culpables.

La culpa proviene de la creencia en el pecado, es una ilusión del ego. El pensamiento del ego surge del miedo, de la sensación de separación que experimentamos al nacer. Él es una falsa imagen de ti mismo que se va formando en tu mente durante tus primeros meses de vida y se va reforzando a medida que creces.

El ego tiende a culparse de lo que sucede a su alrededor y más tarde trata de liberarse de esa culpa culpando a los demás. Culpa y ataca para garantizar tu supervivencia. Es el pensamiento individual que ha olvidado que venimos del Amor y que en todo momento estamos conectados a Él. Durante la infancia nos es útil para nuestra supervivencia, hasta que nuestra mente se desarrolla y entramos en la etapa adulta consciente. Lo que sucede es que una vez que le hemos dado nuestro poder, cuesta recuperarlo. Trata de gobernarte desde el miedo, a través de los mecanismos de la culpa y del castigo.

Aprender a desprenderse de ella simplemente requiere que seas consciente, te recuerdes a cada momento tu inocencia y aprendas a perdonarte. Todos los errores son perdonables porque estás aprendiendo. Viniste aquí para aprender a amar. Y creer que un error no merece perdón es sólo un mecanismo que el ego utiliza para dominarte.

El camino hacia tu plenitud, hacia tus sueños, empieza por **aceptar** todo lo que has vivido con amor y gratitud. Pues todo lo que has vivido era necesario para llegar a este momento, para aprender a ser feliz, para recordar

quién eres y para que puedas experimentar el AMOR, la DICHA y la PLENITUD con mayúsculas (tu verdadera naturaleza, tu verdadera esencia).

Para poder recordar quién eres y todo el poder que se te ha dado es necesario que te atrevas a mirar dentro de ti y seas muy honesto contigo mismo. Sólo así podrás contemplar todo el poder que se te ha dado.

Y para reconocer tu inocencia y que estás libre de toda culpa, necesitas aprender a **perdonar**, a ti y a los demás.

Los resultados de este ejercicio son la **plenitud** y la **paz**, **disfrutar** de una vida extraordinaria, ser feliz independientemente de las circunstancias y poder contemplar tus sueños hechos realidad cara a cara.

¿Qué es lo que más nos cuesta aceptar?

Puede que el acto de honestidad más grande sea aceptar que todo lo que has vivido lo has elegido tú. Tus grandes decisiones las tomaste cuando sólo eras un niño, antes de los siete años. Y los grandes maestros sostienen que hay decisiones que tomamos antes de nacer.

Sin embargo, en este libro me voy a enfocar en las decisiones que tomamos en esta vida, que son las únicas a las que yo he tenido acceso. Esas poderosas elecciones que tomamos en algún momento del cual ahora no somos conscientes quedaron ocultas en lo más profundo de nuestra conciencia; para ser más exactos, en el subconsciente.

Esas decisiones las tomamos en un momento, en el que no éramos capaces de razonar, para protegernos del sufrimiento. Según estudios científicos, nuestro cerebro tarda unos seis años aproximadamente en desarrollarse hasta adquirir las funciones de lo que se denomina *cerebro de un adulto*, y es por esa misma razón por lo que cuando

éramos niños muchas veces malinterpretábamos lo que veíamos y escuchábamos.

Es decir, sacamos conclusiones que no eran ciertas, como, por ejemplo: «El matrimonio es doloroso, genera sufrimiento», «Papá y mamá discuten por mi culpa, no soy lo suficientemente bueno», «Por mi culpa tienen que trabajar», «El dinero es difícil de ganar», «Los hombres hacen llorar a las mujeres, las mujeres hacen sufrir a los hombres», «A partir de los sesenta años las personas envejecen y luego se mueren», «Los medicamentos curan, las enfermedades se contagian», «El dinero corrompe a las personas», «Cuando tienes dinero, la gente te quiere por el interés», «Los políticos tal y cual», etcétera.

En cierta ocasión conocí a una mujer que estaba pasando por un proceso complicado con su marido. Coincidió en una excursión con ella y con su hija de ocho años, quien me dijo muy resuelta: «Yo no pienso tener hijos, ni me voy a casar cuando sea mayor. Yo voy a ser una actriz famosa y viviré con mi mejor amiga».

Me impresionó la claridad y la fuerza con la que sentenció su futuro. Lo tenía clarísimo. Su voluntad era determinante. Para mí era evidente que la difícil situación por la que estaban pasando sus padres en aquel momento había dejado su huella. Probablemente en esa decisión había una fusión de sueños con las conclusiones que ella misma había sacado del matrimonio, basándose en lo que había visto y oído a sus padres.

Cuando nos hacemos mayores, olvidamos esas cosas que dijimos de niños. Pero que las olvidemos no quiere decir que hayan desaparecido. Las decisiones ya fueron tomadas y enterradas para eludir nuestra responsabili-

dad. Sin embargo, seguirán vigentes y operativas hasta que nosotros nos atrevamos a descubrirlas y a contemplarlas. Sólo entonces podemos liberarlas y tomar otras decisiones diferentes, si eso es lo que deseamos.

Ese mismo día escuché decir a otra niña: «Mi madre dice que todos los hombres son idiotas. Yo los odio a todos menos a mi padre y al que será mi marido».

Obviamente, esa niña no era consciente de la incongruencia que había grabado en su mente. Y del bloqueo emocional que sufrirá en sus futuras relaciones. Ya va programada para odiar a los hombres. Y con esa actitud, probablemente le será doloroso y difícil enamorarse.

Todos estos juicios que emitimos son sólo creencias, pensamientos que más tarde se convertirán en verdades absolutas y dirigirán el resto de nuestra vida, de nuestras decisiones y comportamientos, la mayoría de las veces sin que seamos conscientes.

En función de esos juicios, nosotros tomamos una serie de decisiones en la infancia. Éstos son algunos ejemplos de las conclusiones más extendidas:

- › «Yo no me voy a casar, porque el matrimonio genera mucho sufrimiento. Por eso yo prefiero estar solo, antes soltero que infeliz».
- › «Yo no quiero hacerme rico, porque no quiero ser corrupto, y si tengo mucho dinero, tendré muchas preocupaciones, miedo a perderlo y las personas se queirán aprovechar de mí. Por esa razón, si gano mucho dinero, me lo gastaré en seguida para que no me cause problemas y por eso prefiero no tener más que tanta cantidad en el banco».

- › «Yo no quiero triunfar, porque cuando saco buenas notas, mis compañeros me envidian y me dejan solo en el recreo».
- › «Cuando me pongo enfermo, mis padres me hacen más caso y están más pendientes de mí. Con lo cual, cuando me sienta solo, ya sé lo que tengo que hacer».
- › «Para que las personas me quieran, tengo que ayudarlas y demostrarles que soy perfecto».
- › «La vida es sufrimiento, la vida es dura. Lo primero es la obligación y trabajar. Disfrutar es algo secundario, lo primero es hacer los deberes, y si da tiempo al final del día, puedes ir a jugar un rato».

Otras creencias culturalmente extendidas pueden ser:

- › «En invierno siempre cojo la gripe».
- › «En Semana Santa siempre llueve».
- › «Cuando me tomo vacaciones, siempre me pongo malo».
- › «A partir de los cincuenta, todos los hombres o tienen el pelo blanco o son calvos».
- › «A partir de los sesenta, la piel se llena de arrugas».
- › «A partir de los setenta, ya eres viejo».
- › «A partir de los ochenta, todo son achaques y empieza la cuenta atrás».

Todo son creencias. Estas afirmaciones sólo son pensamientos a los que les hemos dado todo nuestro poder para que se hagan realidad.

Cuanto más crees algo, más poder le das para que se consolide como una realidad en tu vida. Y cuantas más personas crean lo mismo que tú, más convencido estarás de que eso es verdad.

La edad que vivimos y todas las creencias en torno a la edad, la enfermedad y el envejecimiento son un buen ejemplo de ello.

Según la Biblia, Matusalén vivió 969 años (4227 a. C.-3308 a. C.); Adán, 930 años —con 130 años tuvo a Set y vivió ochocientos años más—; su hijo Set, 912 años; Enos, hijo de Set, 815 años; Abrahán, 175 años; su hijo Isaac, 180 años; Noé, 950 años.

Todo son creencias. Hay personas que con dos años ya necesitan gafas y otras que con noventa siguen viendo perfectamente. ¿Cuántas personas creen que con la edad tendrás vista cansada, presbicia o cataratas?

Está científicamente demostrado que el corazón tiene la capacidad de vivir muchos más años de los que vivimos y que su potencia es inimaginable. Y también se ha demostrado que dejamos de vivir por agotamiento o tal vez por aburrimiento, cuando ya no aguantamos más sufrimiento o cuando ya no queremos aprender más.

El corazón se cansa de acumular sufrimiento. Todo el sufrimiento no liberado, todo el rencor, la culpa y la ira no perdonados van debilitándolo. Hasta que el corazón ya no puede arrastrar cargas tan pesadas. Por eso es tan importante aprender a perdonar, porque el perdón, la aceptación y la bendición tienen el poder de liberar todo el sufrimiento que agota al corazón.

HOMBRES Y MUJERES

Es evidente que hombres y mujeres tenemos formas diferentes; nuestros cuerpos, nuestra biología y nuestra química es diferente. Sin embargo, nuestro valor, nuestra esencia divina y nuestra capacidad para amar son exactamente los mismos.

Que nos comportemos de formas diferentes es sólo debido a nuestra biología, pero ambos amamos y sufrimos por igual. Ambos somos exactamente iguales ante Dios, el universo, la presencia, la consciencia o como tú lo llames.

Somos idénticamente iguales en esencia, igual de valiosos, igual de poderosos e igual de amorosos.

La diferencia entre nosotros está únicamente en la forma, en la biología. De hecho, nuestro cerebro tiene algunas diferencias y es por eso por lo que nos comportamos de forma diferente y a veces expresamos el amor de forma diferente.

Pero eso no quiere decir que la mujer sufra más que el hombre, o viceversa, o que la capacidad de amar de uno sea mayor que la del otro. Está demostrado que nuestra capacidad para amar es exactamente la misma.

Y aunque nos comportemos de forma diferente, la inocencia, la belleza, la bondad y la pureza que hay en nosotros son exactamente las mismas. Somos espejos unos de otros. Por tanto, si percibes que en estas cosas somos diferentes, es tan sólo lo que tus creencias te dicen.

Por ejemplo, las mujeres a veces necesitamos muchas palabras para expresarnos, nos encanta hablar y que nos escuchen. Si además el hombre consigue hacernos sentir

comprendidas, nos sentiremos muy felices y nos mostraremos agradecidas y generosas.

El hombre, por el contrario, normalmente no necesita hablar tanto, no entra en tantos detalles como entra la mujer. Por supuesto que también le encanta hablar y que le escuchen, pero normalmente no necesita usar tantas palabras y dispone de una maravillosa capacidad de síntesis para decir en pocas palabras a la mujer lo que ella necesita oír.

En cierta ocasión, Pablo Motos entrevistó a Elsa Punset en *El hormiguero*, y Elsa explicó que la mujer usa una media de veinticinco mil palabras al día; el hombre, sólo doce mil. Y eso es menos de la mitad de las que usa normalmente la mujer.

Por eso, si eres mujer, que un hombre responda con monosílabos o con una frase corta a todo lo que tú le has contado no significa que no te quiera o que no le importe lo que tú le estás contando. Simplemente tiene una forma diferente de expresarse.

Si una mujer abre su corazón al hombre y le muestra su sensibilidad y su vulnerabilidad, es más sencillo que el hombre se sienta seguro con ella, para abrir su corazón también, abrazarla y protegerla.

Sin embargo, si la mujer juzga al hombre, le critica o le regaña habitualmente, es probable que lo único que consiga sea que el hombre cierre su corazón y, lejos de sentirse atraído, lo que sentirá serán ganas de distanciarse.

Si la mujer se muestra fuerte ante el hombre y no deja caer su coraza, el hombre, normalmente, no se va a sentir tan atraído por ella. Porque el mostrarse fuerte es un rasgo típico de la energía masculina.

Esto no quiere decir que siempre sea así, simplemente hablo en términos generales.

Hombres y mujeres tenemos necesidades iguales, que nos hagan caso, sentirnos atractivos, que nos den cariño, que nos respeten, etc. Pero hay otras necesidades que son diferentes para hombres y para mujeres.

Por ejemplo, como antes decía, para la mujer es muy importante ser escuchada y comprendida. La mujer también necesita ser vista, sentirse deseada, que el hombre le preste atención y la elogie. Y también busca la protección del hombre.

Por su parte, el hombre necesita el reconocimiento de la mujer. Para él es muy importante que la mujer le admire y le respete tal y como él es. El hombre necesita que la mujer confíe en él y respete su libertad.

Si una mujer trata de cambiar y controlar al hombre por sistema, lo que conseguirá será anularle o hacerle huir.

Cada uno tenemos nuestras necesidades características, y en la satisfacción de esas necesidades reside gran parte del éxito de la relación.

El segundo aspecto determinante para que la pareja funcione es la polaridad, que las energías estén en equilibrio. O lo que es lo mismo, que uno vibre en la energía masculina y otro en la energía femenina.