

# Las ocho leyes mentales



MIRIAM SUBIRANA

Doctora en Bellas Artes por la Universidad de Barcelona. Es *coach*, autora, pintora y directora del espacio YESOUISI ([www.yesouisi.es](http://www.yesouisi.es)) espacio internacional de Creatividad, Valores y Coaching.

Ha publicado cuatro libros que son reflexiones acerca de la soberanía personal, vivir sin miedos, el poder del pensamiento positivo, vivir en libertad para vivir nuestros sueños y encontrar lo esencial.

Su último libro trata sobre la creatividad para reinventar nuestras vidas: **VIVIR EN LIBERTAD**, Reflexiones sobre los límites, los sueños y lo esencial.

Si queremos recuperar nuestro estado de conciencia positivo, hay una serie de principios o leyes mentales que es bueno conocer. Viviendo en armonía con estos principios, sabremos cómo sacar el máximo partido de nuestros recursos internos y aprenderemos a crear un presente lleno de bienestar a todos los niveles, ya bien sea físico, mental, emocional y espiritual, tanto para con nosotros mismos como en nuestras relaciones. Podemos comprobar su certeza a través de nuestra propia observación y experiencia personal.

## 1ª ley de causa y efecto

La ley de la acción y la reacción es una ley de la naturaleza, conocida como la tercera ley de Newton. Por cada acción hay una reacción igual y opuesta. Es conocida también como la ley del karma. Lo que sembramos es lo que recibimos. Si sembramos una semilla de mango no podemos esperar que nazca una piña, si sembramos semillas de odio no podemos esperar recibir amor, respeto, y paz.

## 2ª ley del enfoque y la atención

Allí donde se enfoca nuestra atención se dirigen nuestros pensamientos con más frecuencia e interés. Así se genera energía en esa dirección, ya bien sea energía positiva y beneficiosa o negativa y perjudicial.

Al prestar atención a las dificultades y problemas alimentamos esos pensamientos, con lo cual atraemos esas situaciones hacia nosotros. Convertimos lo que quizá era un grano de arena en una montaña. Cuando nos enfocamos en buscar soluciones a las dificultades con una actitud positiva y entusiasta, atraemos energía positiva

hacia nosotros, y eso nos ayuda a transformar montañas en granos de arena.

## 3ª ley del autocontrol

Cuanto más control tengamos sobre nosotros mismos y nuestra vida, más felices y libres nos sentiremos. Si queremos recuperar el control de nuestra vida debemos aprender a controlar nuestros pensamientos y sentimientos. Cuanto más autocontrol tengamos sobre nosotros mismos, menos podremos controlar a otros y nuestra capacidad de generar una influencia positiva sobre otras personas será mayor.

## 4ª ley de la creencia

Las creencias son conceptos que consideras verdaderos y no los cuestionas, aunque no tengan explicación lógica. Si creemos en algo con el sentimiento

Cuando generas en tu mente una visión firme y clara de aquello que quieres conseguir, empiezas a atraer las oportunidades que van a convertir esa visión en una realidad

poderoso, si creemos que podemos conseguir algo, lo conseguiremos. Lo que creemos se convertirá en una realidad. Podemos agrupar las creencias en cinco grupos:

**Creencias acerca de los defectos o debilidades.** Estas creencias generan este tipo de pensamientos en nuestra conciencia: “No soy bueno”, “no puedo hacer eso”, “soy una persona iracunda”, “no sirvo”, “no llegaré a la meta”.

**Creencias de supervivencia.** Generan pensamientos como: “La vida es corta, consigue tanto como puedas a cualquier coste mientras puedas”. En base a estas creencias se toman decisiones en la vida sin tener en cuenta las repercusiones de las mismas en la salud, las relaciones y el futuro propio.

**Creencias que generan bloqueos.** Eti-quetamos a otras personas y generamos creencias erróneas sobre ellas. Por ejemplo: “Mi jefe es realmente una persona estúpida”. Este tipo de creencias bloquea el fluir de nuestra energía positiva, y nos impide conectar abiertamente con esas personas. Cuando eti-quetamos a alguien ya no estamos abiertos para intentar comprenderlos.

**Creencias que fortalecen el ser.** Por ejemplo: “Puedo hacerlo”; “soy capaz”. “No hay nada que no pueda ser o hacer si realmente quiero serlo o hacerlo”. “Superaré las dificultades y llegaré a la meta”.

**Creencias verdaderas acerca de nosotros mismos.** Están conectadas a ciertas verdades eternas, como por ejemplo: soy un ser espiritual, soy eterno, Dios es mi Padre espiritual. Para asegurarnos que una creencia es verdadera, en primer lugar creemos en ellas, luego las ponemos a prueba en nuestra conciencia, y si una creencia es verdadera se convertirá en una experiencia. Si no ocurre así, es que no estamos haciendo algo correctamente o bien esa creencia no es verdad.

### 5ª ley de la correspondencia

Tal como es afuera es adentro. Según como pensamos así es nuestro mundo. La forma que organizamos nuestra vida es un reflejo de nuestra vida interior. Si queremos que nuestras relaciones



mejoren y haya más estabilidad y armonía en nuestras circunstancias externas, en primer lugar debemos generar esa estabilidad y armonía en nuestro interior, y a partir de ahí todo lo demás se irá poniendo bien.

### 6ª ley de la expectativa

En nuestras relaciones con los demás es bueno desear lo mejor: “Espero que hagas lo mejor, te envío mi energía positiva, esa es mi forma de animarte”. Sin embargo, si no logras lo que pienso que puedes lograr no me siento frustrado, no genero una dependencia de que satisfagas mis expectativas, pero siempre deseo lo mejor para ti.

Si tienes fe y confianza en esperar que algo ocurra, se convertirá en una profecía de cumplimiento inducido.

Esta ley tiene su equivalencia con el efecto Pigmaleón, según el cual las expectativas que tengamos hacia alguien, ya sean positivas o negativas, influyen realmente en esa persona con la que nos estamos relacionando.

### 7ª ley de la atracción

De acuerdo a cuales sean tus pensamientos dominantes, eso será lo que atraerás en tu vida. Si piensas de forma negativa atraerás cosas negativas, y si piensas en positivo, atraerás cosas positivas.

Cuando generas en tu mente una visión firme y clara de aquello que quieres conseguir, y la llenas de energía mental positiva y determinada, a partir de ese momento empezarás a atraer las circunstancias, personas, situaciones y oportunidades que te van a ayudar a convertir esa visión en una realidad. Estas son las reglas de la atracción:

**Crea tu sueño.** Piensa en cómo te ves en el futuro. A estas alturas de tu vida

puede que tu propósito ya sea tangible. **Identifica tus metas, objetivos y tareas.**

Expresa tu orientación general en términos más concretos. Tu meta podría ser comprender la sabiduría china. Tus objetivos, aprender en un determinado momento los principios de taoísmo, el budismo o el Confucio. Tu trabajo, buscar un maestro y leer el Tao Te King.

**Conviértete en un imán.** Tener la fe en que para conseguir tus metas te vendrán las oportunidades y las reconocerás. Puede que las señales no sean directas, pero búscalas pacientemente y no las dejes escapar cuando aparezcan.

### 8ª ley de la entrega

Según a lo que se dedica tu mente a pensar de forma consistente, así adoptarás la forma del objeto (Puede ser un objeto, una persona, una situación) al que te has entregado. Esto lo vemos, por ejemplo, en los niños cuando entregan sus mentes a los héroes que ven en la televisión, y después empiezan a comportarse como ellos.

¿Qué es lo más elevado a lo que podemos entregar nuestro ser? Pueden aparecer varias respuestas en nuestra mente, entre ellas escogería la verdad. Y ¿qué es la verdad? La verdad puede ser volver a descubrir aquella parte de nuestro ser que es única, original y eterna, volver a ser conscientes de nuestra verdadera identidad espiritual y con ello encontrar las respuestas a: ¿quién soy?, ¿cuál es mi relación con el Ser Supremo?, ¿de dónde vengo?, ¿a dónde voy?, ¿cuál es el propósito de mi existencia?

*Extraído del libro Quien manda en tu vida. Reflexiones sobre la soberanía personal. RBA-Integral. Miriam Subirana*