Saga

Crear Tu Huella

SERGIO CANOVAS RICO

El Sendero DE LA Vida

de Estar VIVO

del EQUILIBRIO del TIEMPO

de la CELEBRACIÓN **El Poder...** del ENTUSIASMO

del DISFRUTE de la EXPERIENCIA Y SIGNIFICADO

de la GRATITUD de los DESAFÍOS de ELEGIR

de la RESILIENCIA

ÍNDICE

Inicio 2
La leyenda 4
Gratitud 20
Introducción 27
Gracias 38
Crea el contexto 51
El Poder de ESTAR VIVO 62
El Poder del TIEMPO 93
El Poder del ENTUSIASMO 127
El Poder de la EXPERIENCIA y el SIGNIFICADO 166
EL Poder de la LIBERTAD DE ELEGIR 206
EL Poder de los DESAFÍOS 240
El Poder de la RESILIENCIA 277
El poder de la GRATITUD 309
El poder del DISFRUTE 353
El poder de la CELEBRACIÓN 397
El poder del EQUILIBRIO 452
La aventura continua… 483
Últimos agradecimientos 495

Inicio

¡Atención!, éste no es un libro normal.

Es un libro para Héroes y Heroínas. Este libro pertenece a la saga **“Crea Tu Huella”**. Despierta tu Héroe Interior se compone de 11 libros, y en cada uno de ellos recorrerás un Sendero, de los 11 Senderos del Héroe. En cada Sendero descubrirás acompañado de un Maestro, 11 Poderes que despertarán a tu héroe interior. Una vez leas estos poderes, comenzarán a florecer en ti, y nunca más serás un humano normal, un humano mortal. Serás un Héroe o una Heroína y **“crearás tu huella”** positiva en la historia de la Humanidad.

¿Estás dispuesto a aceptar SER un Héroe o una Heroína?

Si este libro ha llegado a tus manos por causalidad y no porque alguien te lo haya recomendado o regalado, considéralo un regalo del Universo, de tus Guías, de la Divinidad, del Creador. Y cuando lo hayas leído, si lo sientes, se tú quien despierte a otros Héroes dormidos.

Si por el contrario este libro te lo ha recomendado alguna persona que conoces, él será tu Guía en los Senderos del Héroe. Esa persona te aprecia mucho, pues le pedimos que pensara en 11 personas que tuvieran Alma de Héroe y que debían de unirse a la comunidad de Héroes del Planeta. Y él o ella ha pensado en ti entre sus cientos de familiares, amigos y conocidos, y te ha elegido a ti.

Si sientes que estos 11 Poderes han despertado el Héroe que hay en ti, tendrás la oportunidad y la capacidad para, tú también, despertar a otros héroes dormidos.

Si alguien te ha regalado este libro…

Es porque piensa que tienes **Alma de Héroe o Heroína** y además ha decidido que sea un regalo, porque él o ella quiere agradecerte que tú también has hecho que **su vida sea mejor**. Recibe este regalo como el regalo de los Héroes. Es mucho más que un libro, es una invitación a que tú también formes parte de la Comunidad de Héroes del Planeta.

El Regalo de **"Crea Tu Huella"** y cualquiera de sus 11 Senderos es para despertar el Héroe que hay en ti.

Te regalo este libro porque:

Remitente:

Si sientes que lo que descubres dentro de este Sendero es bueno para la humanidad, ésta muestra de amor y de generosidad que tú has recibido, podría ser continuada por ti. Podrás, si así lo sientes en tu corazón, regalar este libro a otras 11 Almas de Héroe, para despertar los Poderes que hay en su interior.

BIENVENIDO A LA COMUNIDAD DE HÉROES DEL PLANETA

La leyenda

Cuenta la leyenda que había un Héroe dispuesto a mejorar el mundo, a mejorar a las personas para que fueran más capaces, conscientes, más plenas y felices para que así lograsen vivir la vida de sus sueños, vidas llenas de significado y propósito. Este Héroe estaba dispuesto a despertar el potencial humano a través de la capacitación, además estaba comprometido con solucionar los problemas de la Humanidad, las guerras, el hambre, la pobreza, el medio ambiente.

Cuenta la leyenda que era Joven, Inteligente, Alegre, Apasionado, Optimista, Abundante y un mensajero del potencial humano incansable. Que tenía una energía inagotable, una ilusión por vivir que contagiaba a todos a su paso, le llamaban el acelerador de partículas creativas, el motivador, el inspirador, pues él era el vivo ejemplo de la Superación Personal.

Criado en una Familia de Héroes y Heroínas quienes le transmitieron los valores y principios de los Héroes, valores que lo convirtieron a él en un gran SER de LUZ, al que además decidieron llamarlo **SER**.

SER perdió siendo un niño a uno de sus HÉROES, su padre. Un padre quien le dejo el mayor legado que se puede dejar, quien sin estar presente en este plano físico le heredo la mejor herencia, las raíces, los genes, los dones. Unos dones de emprendimiento y valentía, de inteligencia, abundancia, seducción natural y de un carisma y un optimismo digno de poder conquistar cualquier sueño que se propusiera.

SER se crio y creció con una HEROÍNA, una mujer amorosa, trabajadora, honesta, leal, divertida y risueña, quien le enseño gran parte de los valores que forjaron en SER a un gran HÉROE. Valores como el Amor Incondicional, la entrega, la unidad, el respeto, el libre albedrio, el sacrificio, el honrar a los mayores. SER tenía el privilegio no solo de ser criado y educado por una HEROÍNA, sino también de poder llamarla MAMA.

Durante sus dos primeros años de vida SER tuvo una segunda familia que ayudaba con sus cuidados y crianza, toda una familia de HÉROES a la que siempre permaneció unido y a la que amaba tanto o más que a otros familiares de sangre, enseñándole a SER los Valores como el AMOR, la humildad, la sencillez, el cuidado de los más pequeños y la felicidad plena y una gran experiencia para él, “la familia se elige”.

Durante los siguientes años de su infancia Ser se crio también con otros dos grandes Héroes, sus abuelos maternos, él siempre tuvo un vínculo muy especial con su Abuelo, era su referente paterno. SER iba con él a todas partes; fue su abuelo quien le enseño a levantarse antes que el sol y esperar el amanecer. Este gran HÉROE fue quien le enseño a SER los valores de la familia, el cariño, el buen humor, el trabajar por tus sueños, la naturaleza, la agricultura, la construcción, la amabilidad, el honor, la lealtad, entre otros muchos Valores.

Cuando SER era aún un niño le encantaba dormir con su HÉROE favorito, su abuelo. Éste le contaba muchas historias de los tiempos pasados, como eran los tiempos antes, las tradiciones… Fueron estas historias las que forjaron a SER como un gran HÉROE desde que era aún un niño.

La abuela materna de SER fue otra gran HEROÍNA, quien infundo en él, los valores como la fortaleza silenciosa, el amor a la familia, cuidar los detalles, cuidar las plantas, observar las flores, la paciencia y el silencio.

SER tuvo una figura paterna durante 12 años fruto de una relación que tuvo su madre, tras el fallecimiento de su padre. Le educo, y le aporto unos valores únicos e imprescindibles para SER. Este hombre era una persona que también en sus tiempos fue un gran HÉROE, de quien aprendió los valores de la abundancia, la prosperidad, la generosidad, el trabajo organizado, la sistematización, el sostén de la familia y la superación constante.

SER tuvo otros grandes maestros, su tío más joven, el hermano pequeño de su madre y su compañera de viaje. Unos HÉROES que desde muy jóvenes se eligieron; con solo 13 años, estás dos almas se

encontraron en la escuela primaria, decidieron ser pareja de almas y permanecieron unidas toda su VIDA, siendo el único amor el uno del otro, enseñándole a SER entre otros muchos valores, el valor del AMOR por la pareja, el valor de la eternidad, la importancia en la vida de tu alma gemela, la fidelidad y valores como la integridad, la responsabilidad, la coherencia, el aprendizaje y el amor por la lectura.

El AMOR con el que esta familia de Héroes y Heroínas criaron a SER forjo en él una autoestima inquebrantable, fruto de su convicción de que el AMOR todo lo puede, empezando por el amor propio, amor a la familia, al prójimo, a los animales y al planeta tierra.

Los VALORES que transmitieron a SER fueron los que lo convertirían a él en un HÉROE.

SER desde muy joven supo que su futuro no estaba en la educación tradicional. Decía que no quería estudiar historia, que él quería hacer historia. Por esta razón a los 14 años decidió dejar los estudios y comenzar a trabajar; él quería ser independiente, quería aprender de la escuela de la **VIDA** y lograr crear su huella en la historia de la humanidad.

De los 14 a los 18 años SER probo todo tipo de trabajos y oficios. Ninguno le gustaba, pero de todos aprendía. Trabajo en la construcción, en la agricultura, en la hostelería, fue comerciante… Ninguno le llenaba el alma, ninguno le realizaba, todos le aburrían muy pronto, él era un HÉROE y sabía que ninguno de esos trabajos eran su destino.

A esa edad todos sus amigos ya veían los dones de SER, era carismático, tenía el don de la comunicación, hablaba muy bien, sus amigos le llamaban “el abogado”, tenía claridad mental y disfrutaba de una gran capacidad de influencia a través de la palabra hablada. SER había nacido para ser un líder y crear su huella positiva en la humanidad.

A los 18 años SER encontró a su primer Mentor, un HÉROE que le aventajaba 15 años, quien vio algo especial en SER, en su luz, en su

sonrisa, en su pasión y optimismo. Su mentor le decía que él siempre estaba sonriendo y que esa sonrisa le aportaba felicidad y juventud.

Fue su primer mentor, quien le regalo el primer libro de desarrollo personal a SER, este fue el primero de muchos libros y audiolibros que SER comenzó a devorar. Por primera vez en su historia SER había encontrado un tipo de formación que le apasionaba, el desarrollo personal, donde SER empezó a encontrar a sus primeros maestros, modelos y referentes de los que absorber muchos más valores y creencias de los grandes HÉROES de la Humanidad.
SER estaba feliz; su formación de HÉROE ahora se expandía más allá de las fronteras de la familia que le había criado y educado. Podía acceder al conocimiento de los HÉROES de todos los tiempos, de todos los idiomas, gracias a los libros.

SER se sentía apasionado y pletórico, no podía quedarse ese contenido para el sin ser compartido, así que comenzó a hacer conferencias. Con solo 18 años, cada semana se ponía delante de su público para inspirarles y motivarles con los valores, principios y creencias que él estaba adquiriendo… Solo había un desafío, SER hacia gratis las conferencias y tenía que encontrar la forma de generar ingresos para dar a su familia la calidad de vida que él deseaba.

SER entro en el mundo comercial, siendo el asesor más joven de una multinacional que operaba en 16 países; aprendió el oficio del comercio, pero pronto decidió cambiar de sector, entrando en el sector editorial y encontrado por 7 años de su vida una carrera apasionante, donde SER se sentía realizado. Era un trabajo que le permitía crecer cada día, potenciar sus dones, mejorar sus habilidades de comunicación, formar a otros, compartir los secretos de los HÉROES como en sus conferencias y además le permitía tener el estilo de vida que él deseaba, con 21 años SER ganaba lo mismo que un Ministro de su país, sin estudios académicos había demostrado que el desarrollo personal es tan importante o más que los estudios académicos tradicionales.

SER enseguida comenzó a asumir responsabilidades de liderazgo, comenzó a expandir y hacer crecer las compañías creando equipos de

alto rendimiento. Su desarrollo fue constante, y por lo tanto sus ascensos fueron seguidos. Logro batir todos los récords, tanto en ventas personales, donde siempre estaba en los 3 primeros puestos entre cientos de comerciales de todo el país, como en los récords de creación de equipos de ventas a nivel nacional. Fue varias veces premiado por ello, logrando varios reconocimientos como el mejor vendedor de España, el mejor formador de equipos, la mejor implantación de proyecto, entre otros. Los ascensos y los premios fueron constantes hasta convertirse en el máximo dirigente como director comercial de una multinacional que facturaba 600 millones de dólares al año.

SER tenía 25 años coordinaba todas las oficinas comerciales de todo un país, dirigiendo a más de 1.000 personas a su cargo con solo 25 años, llego a ganar 50.000€ al mes, más que el presidente del gobierno de su país, pero… había una voz en su interior… era la voz de su SER superior…

Las preguntas existenciales…

SER se preguntaba…

¿Ya está? ¿Esto es la vida? ¿Y ahora qué? Ser veía que era joven, ganaba mucho dinero, le gustaba lo que hacía, viajaba por todo el país con su descapotable o en avión. De lunes a jueves, cada semana estaba en una ciudad distinta de su país, conocía muchísimas personas, se sentía realizado en la parte social. Los fines de semana descansaba en su tierra, en la playa, salía con sus amigos, se divertía, pero… sentía que esa profesión no era la suya, que él estaba destinado a otra causa mayor que le permitiera entregar su DON al mundo, el don de la comunicación, de la influencia, el don de poder ayudar a las personas a vivir la vida de sus sueños, SER quería cambiar el mundo y en esa multinacional no lo iba a poder hacer…

El acontecimiento de los HÉROES

Entonces el mismo mentor que con 18 años le regalo su primer libro le

recomendó ir a un evento de transformación personal, a ver a un HÉROE… Decían que la persona que más vidas había transformado en el planeta, un maestro que había formado a más de 40 millones de personas a través de sus libros… Más de 4 millones de personas habían asistido a sus cursos y SER sabía que ese era su destino, que iba a conocer a un HÉROE que le mostraría el camino… Un modelo del que absorber valores, principios y creencias. Un Maestro del comportamiento humano, alguien que tenía una historia muy parecida a la de SER, otro HÉROE que no tenía estudios académicos, que había trabajado en trabajos que no le gustaban, que había vivido en un apartamento de 40 metros cuadrados y se lavaba los platos en la bañera, alguien que su destino iba a ser, ser camionero, pero que ahora hacia eventos para miles de personas cada fin de semana y viajaba en su helicóptero o avión privado.

Este HÉROE, era alguien que había dedicado toda su vida a analizar el comportamiento humano, y que tenía las claves de lo que diferencia a una persona que despierta a su HÉROE, de una que lo deja dormido. ¿Cuál es la diferencia entre una persona que se convierte en un HÉROE y alguien que no?

SER no lo dudo y decido viajar a otro país, a conocer a este HÉROE que había nacido en 1.960 y tenía la misma edad que su Madre. Cuando SER llego se dio cuenta de que este HÉROE había congregado a 8.000 personas que habían ido a verle y a escucharle durante 4 días sus enseñanzas… El primer día SER estaba emocionado, entusiasmado, se sentía en casa por primera vez en su vida, estaba rodeado de 8.000 personas alegres, divertidas, empoderadas… 8.000 personas que estaban descubriendo su poder interior y estaban despertando al HÉROE que hay en ellos… En algún momento de estos 4 días, en una de las dinámicas donde las 8.000 almas estaban liberando todo su potencial y gritando su poder personal, mientras todos tenían los ojos cerrados, SER abrió sus ojos, y vio lo que allí estaba sucediendo. ¿Era posible que en un solo fin de semana 8.000 almas transformaran su vida, despertaran todo su potencial, y salieran como HÉROES a cambiar sus vidas y las de su

entorno?

SI.

Eran 8.000 personas de más de 20 países diferentes, de todas las razas, diferentes tipos de religión, diferentes edades y condiciones económicas. ¿Qué podía unir a 8.000 personas tan diferentes? ¿Qué tipo de información existía en el mundo capaz de poder transformar a 8.000 seres humanos tan distintos? Ser, mientras seguía maravillado de lo que estaba sucediendo, miraba al HÉROE que estaba encima del escenario, ¿era un DIOS, era un AVATAR, era de otro planeta? ¿Cómo una persona puede tener la capacidad de crear un impacto tan grande en la vida de miles de personas en un fin de semana…?

El mensaje…

En ese momento llego un mensaje a SER, **TÚ PUEDES**. Tú puedes hacer lo mismo, tú puedes seguir este legado, tú puedes hacerlo en habla hispana, tú puedes llegar a los 500 millones de personas hispanohablantes… Te has estado preparando para esto, toda tu vida era una preparación, HAZLO SER, sigue este legado, hazlo en habla hispana y después en otras lenguas. Sigue el LEGADO.

La decisión…

Durante ese evento había que tomar una decisión y SER decidió dejar su trabajo de 50.000€ al mes, la multinacional, su seguridad y comenzar una nueva etapa en su vida. Por primera vez tenía 100% claro a que se quería dedicar el resto de su vida. Quién quería SER, como iba a ayudar a las personas, como quería contribuir al mundo… SER lo había visto, había encontrado un modelo, un maestro, un mentor, un ejemplo y una inspiración. Además alguien que nació en el mismo año que la madre de SER, alguien que podía Ser su Padre… SER decidió que ese HÉROE sería uno de sus principales referentes masculinos en el que modelarse para emprender su camino…

El sendero de la VIDA…

Ser decidió dejar su trabajo de 50.000€ al mes y comprar 500 folios y unos bolígrafos, comenzó a escribir su proyecto de vida, como iba a ayudar al mundo, como iba a transformar a la humanidad... Nadie lo entendía. ¿Había dejado un trabajo de 50.000€ para encerrarse en su casa a escribir sus planes de vida…?

SI.

6 meses después tenía su borrador, su idea, su misión de vida. Crearía una compañía que difundiera en todo el mundo, de forma accesible, lo que él había aprendido, los Poderes del conocimiento que tenían los HÉROES. SER crearía una compañía de cursos audiovisuales en 3 formatos, video, audio y texto para llegar a todos los niveles sensoriales perceptivos de entendimiento de los humanos, el visual, el auditivo y el kinestésico. Cursos que se descargarían por internet, para no tener roturas de stock ni gastos de envío, y para poder acceder al conocimiento en un clic desde cualquier lugar del mundo, sin que el lugar donde vivieran los seres humanos fuera un impedimento para acceder al conocimiento de los grandes HÉROES. Estos cursos tendrían el coste de un libro para ser accesibles por coste a todo el mundo, y serian recomendados de persona a persona, repartiendo un 50% de la facturación entre los aprendices de HÉROES que los recomendasen, para poder llegar a toda la humanidad en el menor tiempo posible… Además, el 10% del beneficio se destinaria a obra Social para ayudar a crear un mundo más justo y más social. De esta forma Ser lograría sus 3 objetivos…

Crear Desarrollo Personal, Económico y Social en la Humanidad.

Ser comenzó a poner en marcha su idea, poco después se dio cuenta que le faltaba algo… Habían pasado dos años, había creado una gama de productos de casi 100 productos audiovisuales, había llegado a 83 países y a miles de personas, había hecho una reforestación de 100.000 metros cuadrados con las obras sociales, pero SER aún quería saber más…

La formación constante…

Ser siguió formándose, selecciono a otros grandes HÉROES que transformaban miles de vidas cada fin de semana. Le hablaron de otro gran HÉROE, decían también era un gran Maestro, que había formado a 1 millón de personas en sus eventos, que tenía una de las organizaciones más importantes de transformación personal del mundo. Así que SER fue a conocer a este segundo Maestro… Junto con SER, había 1.800 personas ese fin de semana transformando su vida, y SER volvió a experimentar la misma sensación de estar en casa, de encontrarse en el lugar correcto, y le llego el mismo mensaje…

TU PUEDES. Tú puedes hacer lo mismo, tú puedes seguir este legado, tú puedes hacerlo en habla hispana, tú puedes llegar a los 500 millones de personas hispanohablantes, te has estado preparando para esto, toda tu vida era una preparación, HAZLO…

SER siguió formándose, decidió conocer a los grandes HÉROES que transformaban miles de vidas cada fin de semana, en cada evento de desarrollo personal, para aprender de ellos. Se dio cuenta de que la gran mayoría eran americanos y que no había nadie impactando vidas de esa forma en habla hispana. Así que siguiendo su intuición y su sentimiento que es el lenguaje del Alma, SER decidió crear su segundo proyecto, uno que diera vida a su misión de vida que era:

INSPIRAR y MOTIVAR a las personas a vivir su máximo potencial para lograr sus sueños.

En esta ocasión, Ser se sentía preparado para Inspirar y Motivar como más le apasionaba, de forma presencial, como había hecho desde los 18 años en sus primeras conferencias de motivación. Pero ahora lo haría impartiendo eventos presenciales de formación de alto impacto como hacían sus maestros: eventos intensivos de 2 a 6 días de duración. Fue entonces cuando decidió crear su segundo proyecto, un Instituto de Formadores Internacionales que democratizara la formación presencial de alto impacto, que hiciera la formación accesible a todas las personas, que llevara esta formación a cada ciudad del mundo, que permitiera a todos los alumnos convertirse en

maestros. Su misión era despertar millones de HÉROES dormidos dentro de los seres humanos.

Poco después SER puso en Marcha este proyecto donde comenzó a impartir eventos presenciales de formación… Alineado con su vocación original creo los mismos valores…

Crear Desarrollo Personal, Económico y Social en la Humanidad.

La noche de los guías…

Una noche SER se encontraba en su oficina, dentro de su hogar, trabajando hasta la noche como muchos días solía hacer. Serían las 3 o 4 de la madrugada… Ser estaba impaciente pensando cómo lograr Crear su Huella, como poder ayudar a más personas en menos tiempo, como hacerlo más rápido… Frustrado e impaciente, estando a solas con su ordenador en el que solía escribir las nuevas fases de desarrollo de sus proyectos, Ser hizo una pregunta:

¿Dios, como puedo llegar a más personas en menos tiempo?

Y la respuesta llego de forma clara y contundente… ¡Una Red Social!

SER no sabía que quería decir esa respuesta, ni de donde había venido la respuesta, seria Dios, sus Guías, su Ser Superior, o solo su mente…

Días después, SER comenzó una búsqueda de información y empezó a desvelar el significado de esa respuesta… Las redes sociales son las plataformas más virales del mundo, las que más rápido llegan a millones de personas, las que tienen 500 millones de personas, incluso 2.000 Millones… Ser se preguntó… ¿Qué pasaría si usáramos ese poder para hacer el bien, para difundir formación, para educar, para generar un comercio responsable y social, para repartir el dinero, para unir mejor a las personas, para erradicar la ignorancia, para hacer obras sociales…?

SER lo tuvo claro, tenía que crear una Red Social que unificara a la

humanidad, la primera red social multiperfil del mundo, que te permitiera unir tu vida personal, profesional, académica en una sola red social. que te permitiera encontrar una pareja con alma, que permitiera tener control parental con tus hijos pequeños, que te permita encontrar trabajo, ofrecerlo, buscar inversores, proyectos, comprar, vender, formarte… Todo en una única red social… SER quería Unificar a la humanidad, repartir la economía del mundo y dar el 10% del beneficio a obras sociales y sabía que una red social era el contexto perfecto. Sabía que hacerla costaría mucho tiempo, él no era programador, tenía que encontrar quien pudiera desarrollar su idea, así que comenzó a entrevistar a las mejores empresas del país. Muchas no se atrevían a intentar desarrollar semejante proyecto de tal magnitud, pero finalmente selecciono 3 posibles aliados y de los 3 eligió a uno… quien sería su primer aliado para este proyecto.

4 meses después se abrió la primera versión de red social, y dos años después de desarrollo informático y más de 3 millones de líneas de código fuente, SER lanzaba oficialmente su Red Social al mundo con un concepto único e innovador, que tiene la capacidad de mejorar el mundo para todos, hacer accesible la formación, crear un comercio social y repartir el dinero del mundo.

“La primera red social que unifica, bonifica y contribuye”

Con estos proyectos en marcha SER había ganado experiencia y madurez y tenía las herramientas para poder ayudar a todas las personas que encontrara en su camino…

SER quería ayudar a través de la capacitación y tanto el Instituto como la Red Social, eran los vehículos perfectos para ello. SER quería ayudar a las personas con su desarrollo económico y todos sus proyectos repartían la facturación a través de una economía colaborativa. SER quería hacer obras sociales y todos sus proyectos destinarían el 10% del beneficio a obras sociales.

La Misión...

Con las herramientas listas SER, retomo con más fuerza que nunca su

actividad en los eventos presenciales a través de su Instituto comenzó a realizar eventos en todo su país, viajando de ciudad en ciudad. Después comenzó a realizar eventos internacionales en otros continentes, en diferentes ciudades de varios países… Paso de hacer 8 eventos al año de 50 personas, a hacer 27 eventos anuales de hasta 500 personas…

En muy poco tiempo SER estaba viviendo su sueño; estaba transformando cientos de almas cada fin de semana. Sabía que pronto serian miles de almas cada fin de semana, SER estaba enseñando a los seres humanos a despertar sus PODERES para descubrir al HÉROE que todos tenemos dentro.

SER estaba sintiendo eso que sentía cuando fue a los acontecimientos de los HÉROES, cuando él vivió por primera vez un evento de transformación personal… Solo que ahora era el quien ayudaba a cientos de personas cada fin de semana a cambiar sus vidas. Había logrado su sueño, vivir su misión de vida, servir a los seres humanos poniendo todos sus dones y talentos naturales de la comunicación al servicio de las personas a través de sus eventos presenciales de formación de alto impacto…

SER no dejaba de asombrase cada fin de semana, antes de salir a los escenarios, cuando escuchaba desde detrás del escenario como le presentaban, como sonaba la canción con la que siempre salía al escenario… Siempre se emocionaba, pensando que estaba viviendo su sueño, ayudar a los seres humanos a despertar su potencial, viajando por diferentes países y viendo como cientos de personas acudían a sus eventos a descubrir los Poderes que SER tenía para compartirles, poderes que le habían sido compartidos a él por otros grandes HÉROES. Todos estos HÉROES que habían sido sus maestros podrían ser sus padres, algunos ya habían fallecido; otros se habían retirado… Solo su mayor referente seguía transformando miles de vidas cada fin de semana, pero él lo hacía en lengua inglesa y SER en lengua española… SER lo tenía claro; este era su legado, él tenía que honrar a todos de los que había aprendido y debía de enseñarlo a toda la humanidad…

Honra a tus maestros…

SER se propuso honrar la carrera profesional de sus maestros. Dicen que el maestro es maestro cuando el alumno le supera, que un buen alumno convierte el 10 del maestro, su máximo nivel de excelencia y lo convierte en su cero, en su punto de partida. SER se ha propuesto honrar a sus maestros y seguir el legado de transformar vidas, empoderando al ser humano, despertando su héroe interior que todos llevamos dentro.

Crea tu huella…

Es por ello por lo que SER está liderando el Instituto con el que pretende formar a 1 millón de personas al mes en sus seminarios presenciales, algo que jamás se ha logrado en la historia de la humanidad.
No lo hará solo, como todos los HÉROES de la historia a los que SER admira y de los que ha podido aprender los valores fundamentales de la vida, SER lo hará en equipo, creando un equipo de 1.000 formadores internacionales que deseen convertirse en HÉROES, transformado la vida de cientos o miles de personas cada fin de semana, despertando el HÉROE que todos tienen en su interior.

1.000 formadores que impartan una media de 2 eventos al mes, 2.000 eventos al mes de una media de 500 almas en cada evento, 1 Millón de Almas al mes DESPERTANDO a su HÉROE interior.

Esta es la huella que SER se ha propuesto lograr…

Los Libros jamás escritos…

SER, dispuesto a mejorar la vida de las personas… Despertando el Potencial Humano para que todos encontremos el Héroe que hay en nuestro interior y que JUNTOS podamos cambiar el mundo.

Es por ello por lo que Ser ha decidido Crear Huella escribiendo los libros jamás escritos…

Una saga de 11 libros. Los 11 senderos del HÉROE. Dentro de cada sendero, los 11 Poderes más importantes que un ser humano debe de integrar en su interior para convertirse en un HÉROE, los 11 senderos son las 11 maestrías de la Vida para vivir en Plenitud y Poder Personal.

A los HÉROES les atribuimos PODERES… Es por ello por lo que a través de estos 11 senderos, SER acompañado de otros HÉROES, te ira desvelando uno a uno, los 121 Poderes para Crear tu Huella, 11 PODERES en cada uno de los 11 Senderos del Héroe.

Para que sea cómodo y practico, cada sendero del Héroe está en un solo libro, para que en cada libro puedas integrar ese sendero y sus 11 Poderes para despertar el Héroe que hay en ti.

El Héroe…

La historia del héroe es increíble, pero lo más increíble es que SER, ese Héroe que quiere cambiar el mundo soy yo mismo, yo soy SER… **SER**gio.

Acabo de compartirte una parte de mi sendero de VIDA hasta el momento y el sendero que deseo recorrer a lo largo de la VIDA. Pero lo importante no es mi historia, es la tuya. Es por ello por lo que deseo compartirte, como hicieron conmigo, todos los Poderes de los Héroes para que tú también despiertes a tu Héroe interior y “Crees Tú Huella”.

Sergio significa “El hombre guardián”

“La valentía discreta, la perseverancia y una actitud optimista, caracterizan la personalidad de este nombre. Sergio demuestra valor y coraje y ayuda a los demás”

La verdad es que me siento identificado con esta definición de hombre guardián, pues me considero un guardián del planeta y un defensor de los derechos humanos, animales y medioambientales.

Por estas motivaciones he recorrido el mundo y me he codeado con los grandes HÉROES de la humanidad, en busca de la información que todos los seres humanos deberíamos tener, para poder despertar el HÉROE que hay en ti.

En las próximas paginas nos adentraremos en los 11 Senderos del Héroe que he aprendido a lo largo de las últimas dos décadas, a través de cientos de libros y formándome personalmente durante 10 años de forma presencial con los mejores formadores del mundo. Grandes héroes que han transformado la vida de millones de personas, y algunos de ellos lo siguen haciendo cada fin de semana.

Ahora soy yo, quien después de casi dos décadas de investigación y de formarme constantemente, después de haber creado empresas que he expandido a más de 160 países, después de estar batiendo récords de crecimiento y expansión con los eventos de desarrollo personal que imparto, he decidido transcribir los 121 PODERES de los grandes HÉROES, los cuales iras descubriendo en los 11 Senderos de los Héroes.

Vamos a iniciar JUNTOS un recorrido de 11 Senderos, quizás te parezcan muchos, pero ¿y si te digo que leerte estos 11 Senderos te darán la sabiduría de 1.000 libros diferentes? En estos 11 Libros esta toda la sabiduría que he ido acumulando a lo largo de 20 años en el mundo del desarrollo personal y la capacitación. Lo mejor de todo es que no solo está la mía, esta todo lo que he aprendido de los Héroes de nuestros tiempos. Seres humanos que han tardado 20 o 30 años antes que yo, en leer 500 a 1.000 libros y unificar todo ese conocimiento. Ellos han compartido conmigo sus décadas de aprendizaje que, sumadas a mis dos décadas, he podido resumir en solo estos 11 Senderos. Leyéndolos estarás accediendo a toda esa sabiduría de todos los grandes Héroes del Planeta.

Ahora ha llegado el momento de compartir contigo todos los PODERES que he aprendido, experimentado e integrando en mi para que tú también puedas despertar el Héroe o la Heroína que hay en ti, para que “**Crees tú huella”** en la historia de la humanidad.

Hoy comienza tu recorrido a través de los 11 Senderos del Héroe o Heroína, para que tú también crees tú huella en la historia de la humanidad.

Gratitud

Permíteme antes, mostrar mi gratitud a las personas que más me han ayudado.

Agradecimientos:
En primer lugar, quiero agradecerte a ti, mi querido lector o lectora, quien me das el enorme privilegio de poder compartir contigo momentos de intimidad, de reflexión, de aprendizaje, de evolución y de decisiones en tu **VIDA**.

Gracias por elegir este libro. Gracias por permitirme cumplir mi misión de **VIDA**. Para que esto suceda, este libro debería de poder inspirarte y motivarte a vivir tu máximo potencial y a lograr tus sueños. Si fuera así me encantaría que me lo compartas.

Gracias por recorrer junto a mí los 11 Senderos del Héroe, pero sobre todo, GRACIAS por querer ser un HÉROE para la HUMANIDAD.

JUNTOS “crearemos nuestra huella” y cambiaremos el mundo.

Agradezco profundamente mi vida y mi existencia a mis HÉROES cotidianos, mi Familia.

Mi HEROÍNA, la heredera de mis genes, mis dones, principios y valores. Mi mayor maestra, mi mayor motivación, quien más me inspira, quien más me sostiene, y quien más me entiende, mi princesa. Gracias hija por enseñarme el amor incondicional y hacer que me supere cada día para darte el mejor ejemplo de ser humano y de vida que pueda mostrarte. Gracias por elegirme como Padre en esta VIDA y por elegir SER una Heroína para la Humanidad. Tu eres mi maestra. Te AMA, Papa.
Gracias Silvia Cánovas Pascual.

Gracias Mama, tú eres mi mayor Heroína, te atreviste a dame la VIDA siendo una mujer soltera de 22 años. Entregaste tu VIDA por mí, siempre lo diste todo por mí y aun hoy, lo sigues haciendo. Gracias por tu AMOR incondicional donde siempre he encontrado cobijo y fe. Tu **"Creaste tu huella"** en mí, y gracias a eso yo puedo crearla en el mundo. Todo lo que logre en la vida te lo dedico a ti mama.
Gracias MAMA.
Mayra Rico Beltrá.

Gracias Abuelito por ser mi ejemplo de Hombre, de padre de familia, de trabajador… La mejor herencia que me estas dejando es tu buen humor y tus valores, pero sobre todo tu ejemplo constante. Eres mi HÉROE, mi querido Patriarca. lograste tu SUEÑO, dar en vida una casa de regalo a cada uno de tus 4 hijos, sirviendo cafés y comidas en tu restaurante. No conozco a nadie en la VIDA tan increíble, bueno, honesto, amoroso, servicial, caballeroso y entregado como tú, eres mi gran HÉROE. Ver cómo te conservas con 91 años física y mentalmente me da el ejemplo de VIDA que yo elijo para mí.
Siempre has sido mi mejor compañía.
Gracias abuelito.
Leandro Rico Marcos.

Gracias a mis tíos, José y Verónica por vuestro ejemplo constante de AMOR, elegancia, educación y clase. Gracias por haberme apoyado siempre en todos mis proyectos y todas mis "locuras".
Juntos cambiaremos el mundo.
Sin vosotros sosteniéndolo todo dentro, yo no podría hacer nada fuera.

José eres mi Héroe. Me has enseñado mucho de lo que se, a SER un hombre en muchas ocasiones, has sido un gran maestro para mí, un gran Héroe de quien he podido aprender los valores más importantes de la VIDA.

Verónica eres mi Heroína. Los humanos admiramos a las Heroínas nobles de Alma y Humildes de corazón, que cambian el curso de la humanidad a través de los proyectos que eligen.
Tú eres una Heroína, y nuestra historia solo se ha comenzado a escribir.

Gracias tíos, amigos y socios.
José Manuel Rico Beltrá y Verónica Buades
Vuestro sobrino favorito, os AMO. “Godo y Nina”

Gracias Amor, mi compañera de viaje en esta aventura llamada vida. Mi AVATAR, tú me sostienes y me acompañas en cada nuevo sendero de la vida, siempre dispuesta a sostener mis mayores visiones y a acompañarme en el camino en todos los momentos, también cuando soy impaciente o incomprensible con el mundo normal.

Gracias por todo lo que me aportas cada día y por todo lo que das a cada una de nuestras aventuras, pero sobre todo GRACIAS por todo el AMOR que le das a nuestra Princesa
Te VEO.
Gracias mi Amor, Sara Álamo Hernández.

Agradezco a Mis Guías Celestiales.

Gracias Papa por darme la **VIDA**, tus genes y gran parte de ti, sé que me parezco mucho a ti por todas las historias que me han contado sobre tu forma de SER, sé que fuiste un Gran Héroe. Tú me diste la mejor herencia, mis cualidades. Que te marcharas me hizo más fuerte, me hizo madurar antes y quizás eso me convirtió en el hombre que soy hoy. Te honro Papa, te AMO. Este libro y mi vida entera te las dedico a ti y a honrar tu VIDA. Todo el legado que yo cree será un legado de los dos, pues tu estas vivo en mí.
Gracias Papa
Paco Cánovas Noguera

Abuelita, que **gran** Heroína has sido en la VIDA… Desde que naciste en un pesebre, hasta criar a tus 4 hijos con 3 operaciones de cadera, siempre con una sonrisa para todos y con un **gran** humor. Gracias por todo el AMOR que siempre me diste, honro cada uno de los momentos que pasamos juntos, por cada merienda que me hiciste, por cada tarde que pasamos en el campo, tu AMOR, tus risas, tu paciencia y tu dedicación a la familia han **“creado huella”** en mi corazón, gracias a

eso, hoy soy quien soy.
Te amo abuelita
Etelvina Beltrá Gran

Agradezco a todos mis maestros.

Agradezco en especial a mi primer mentor, Jeff Soros, el tejido y el tejedor, quien vio mi Héroe dormido y lo despertó, quien puso un libro de desarrollo personal y casi me obligo a leérmelo, quien me llevo al encuentro de los Héroes para que conociera más modelos de Héroes, quien me acompaño en muchos momentos de la vida… Más que un mentor, el hermano mayor que nunca tuve, y con quien espero seguir aprendiendo toda la VIDA y quizás algún día también poder enseñarle.
Te honro en todos y cada uno de mis eventos y en mi vida.
Yo estoy siguiendo tu legado.

Agradezco a mi mentor, modelo y referente de vida, Tony Robbins. Tu ejemplo de vida es mi mayor inspiración, honro tu vida, tu carrera profesional, y tu humanidad. Eres mi modelo de Hombre, el padre que no tuve en este plano físico… Espero que algún día podamos cambiar el mundo JUNTOS, creando proyectos en común.
Te honro en todos y cada uno de mis eventos y en mi vida.
Yo estoy siguiendo tu legado.

Agradezco a mi segundo maestro Eker. Tú me enseñaste cómo hacerlo paso a paso, me enseñaste el modelo, y gracias a eso pude no solo pulir mi Misión de Vida, si no también ponerla en práctica. Eres un gran maestro, tus cursos me inspiraron a crear la organización que hoy lidero, organización que ayudara a transformar la vida de 1 millón de personas al mes en eventos presenciales.
Te honro en todos y cada uno de mis eventos y en mi vida.
Yo estoy siguiendo tu legado.

Agradezco al equipo de la Peak Potential Training, en especial a Blair Singer y Marjean Holden quienes fueron dos grandes modelos para mí, de que si se puede hacer.

Agradezco a mi mayor referente hispano, Miguel Ángel Cornejo. Tú has sido mi mayor referente hispanohablante. Contigo me dormía muchas noches escuchando tus audios… Gran parte de mis valores, principios y programación mental te la debo a ti. Fue un honor conocerte y poder reunirme contigo, y entregarte personalmente un reconocimiento a 40 años de carrera profesional. Guardo un video muy emotivo de nuestro encuentro.
Te honro en todos y cada uno de mis eventos y en mi vida.
Yo estoy siguiendo tu legado.

Agradezco a todos mis demás maestros, y a los autores de todos los libros que leí y "crearon huella" en mí, en especial a mi mayor referente Español, Alex Rovira, por cada una de sus obras, sobre todo la Buena Suerte. Ese libro hizo que me gustara leer y gracias a eso ser quien soy hoy.

Sois mis Héroes, en los que he podido modelarme y de los que he aprendido muchos de los Poderes que en estos libros comparto desde mi experiencia de **VIDA**.

Agradezco a mi equipo de HÉROES, sin el cual nada de lo que hago sería posible.

Agradezco al Dream Team del Grupo Cánovas, un conjunto de iniciativas que he puesto en marcha con un POR QUÉ claro… "Despertar el Potencial Humano", y que cada día va cogiendo mas forma y crecimiento. Equipo, sin vosotros nada de lo que JUNTOS Ideamos, Pensamos, Creamos y Ofrecemos al mundo sería posible.

José Manuel Rico, sin duda alguna tu eres el pilar central de nuestro ecosistema empresarial, por eso te llamo el estómago de la compañía, porque en tu departamento se digiere casi todo lo que pasa en la organización. Tu responsabilidad, tú profesionalidad, y tú voluntad, podrían sostener a la mejor de las compañías. Infinitas gracias por más de una década JUNTOS, manifestando ideas de HÉROES para ayudar a la humanidad.

Verónica Buades… Después de estar 20 años en la gestoría Buades, creada por otro gran Héroe, Vicente Buades, quien como padre te donó los Valores de los Héroes, fue un honor que te unieras al equipo, aportando todo tu Valor a nuestra Misión.
Gracias por multiplicarte para poder llegar a todo, siempre en excelencia en todo lo que haces, tu compromiso y tu fortaleza te convierten en lo que eres, toda una Heroína.

Pepe Bonete, lo tuyo es de otro planeta… Que a tus casi 75 años sigas siendo un apasionado del trabajo, que te guste tanto la contabilidad, y que seas nuestro asesor contable, para mi es todo un honor. Aún recuerdo aquella conversación cuando tenías 65 años y estabas recién jubilado, donde me dijiste, *"y ahora qué hago yo jubilado"* En aquel entonces te hable de nuestro primer proyecto, y la frase que me dijiste fue: *"yo solo espero vivir muchos años para ver dónde llega este proyecto"* Ahora ya estás viendo donde están llegando. Algunos de nuestros proyectos a 183 países del mundo, y lo mejor está por venir. Gracias por aportarnos tanto.

Virginia Albelda, nuestra responsable de Marketing y Comunicación, quien le da forma a cada texto y cada diseño que creamos para comunicar nuestro POR QUÉ y lo que hacemos. Gracias por tu lealtad, por tu predisposición y por tu actitud, siempre positiva, dispuesta y lo mejor de todo, siempre con una sonrisa. Gracias por tu participación en el libro, por ordenar todo el Feedback recibido, y ayudarme tan de cerca aun cuando llego el nacimiento de tu tercer pequeño, Gran Héroe. Tener esta predisposición estando embarazada y dando a luz, es una cualidad que solo de las más grandes Heroínas comprometidas con nuestro Por qué podrían tener.

Ricardo Martínez, el día que decidiste dejar tu trabajo en Telefónica para venirte a nuestro equipo, demostraste con hechos que eres un HÉROE, que de verdad quieres hacer historia en la humanidad y estas comprometido con cambiar el mundo y hacerlo JUNTOS. El día que dejaste Madrid para venirte a vivir a Alicante, además siendo mi vecino para poder estar donde las cosas estaban sucediendo, me demostraste que tu compromiso aún era mayor del que yo creía.

Manteniéndote en el equipo ante los desafíos, y los retos imprevistos, demuestran quién eres, un HÉROE. Gracias por ser la base de lo que hacemos, la tecnología que creas es sin duda la mejor que hemos tenido, y ahora con la tecnología adecuada vamos a poder crecer a la velocidad de la luz para cambiar el mundo a través del desarrollo personal, económico y social. Gracias Richi.

Sara Álamo, pocas son las parejas que pueden trabajar juntas y estar juntas 24h al día, 365 días al año, tú y yo somos esa excepción. Tomaste la decisión de dejar tu isla natal, la isla de Gran Canaria, para venirte conmigo a recorrer el mundo juntos, transformando la VIDA de miles de Almas cada mes. Esa decisión te convierte en lo que eres, una Heroína.
Gracias por aportar tanto cada día al equipo Por tu profesionalidad, tu compromiso, tu lealtad y la madurez que demuestras a tus 25 años, hacen que piense de ti que eres una “Wonder Woman”

Agradezco al milagro de la vida.
Agradezco a la fuente, la creación, el universo, la divinidad, DIOS o como tu elijas llamarlo… Gracias al DIOS que hay en mí. A esa maravilla que es la vida, estar vivos, vivir en el planeta, poder mirar al universo y sentir la grandeza de lo que somos en realidad los seres humanos, me permite comprender que Dios está en nosotros y que toda creación es posible en la mano de los seres humanos que decidimos ser Héroes y Heroínas.

Dios, Gracias. Tú y yo somos UNO.

Introducción

Solo unos pocos hombres y mujeres han sido capaces de **Crear su Huella** en la historia de la humanidad, y **TÚ puedes ser uno de ellos**.

¿Qué tenían esas personas que le hacían diferentes del resto?

¿Qué les ha hecho destacar sobre los demás?

¿Acaso tenían más brazos? ¿Más piernas? ¿Más ojos?

¿Nacieron especiales? ¿Eran más inteligentes?

¿Tenían más coeficiente intelectual?

¿Nacieron en mejores Familias? ¿En mejores épocas de la historia?

¿En mejores Países?

¿Nacieron con más suerte?

Dios, Ala, Buda o el Universo, ¿quisieron que ellos fueran los elegidos?

¿O quizás todos los Héroes y Heroínas de la historia de la humanidad siguieron una serie de senderos en su vida, de caminos, donde adquirieron unos conocimientos, habilidades y valores que les permitieron convertirse en héroes y heroínas y **crear una huella positiva** para siempre en la historia de la humanidad?

Crea Tu Huella, es la respuesta a todas estas preguntas. Es mucho más que una lectura. Es una Aventura de VIDA donde te adentrarás en los 11 Senderos del Héroe, y Despertarás TU Héroe interior.

Todos nosotros tenemos un Héroe o una Heroína en nuestro interior, esperando a despertar todo su potencial. El Héroe o Heroína que habita en ti está lleno de sueños e ilusiones por cumplir, desea convertirse en tu mejor versión, anhela realizarse como ser humano y servir a los demás, a la humanidad y al planeta y solo espera ser despertado y potenciado para poder **crear su huella**.

Sentirte realizado, vivir la vida que te mereces y contribuir de una forma única en el mundo a través de tus acciones es algo que no solo está a tu alcance, sino que además, también eres capaz y te lo mereces. Solo necesitas recorrer los 11 Senderos del Héroe, y descubrir los 11 Poderes que hay en cada uno de los Senderos.

¿Te gustaría conocer a tu Héroe o Heroína interior, a tu mejor versión de ser humano, a ese "Superyó" que todos tenemos dentro?

Los Héroes crean una huella positiva en la historia de la humanidad y es justo porque ellos despertaron a su "Superyó" y vivieron su VIDA posicionados en su Héroe Interior.

¿Qué eliges tú? ¿Ser un humano más o alguien más?

Ser una persona que nace, come, crece, se reproduce y muere sin lograr sus sueños, sin aportar nada a la humanidad, sin contribuir, sin realizarse, sin vivir su máximo potencial, ese tipo de personas que nunca tiene tiempo de nada, que malgastan su tiempo en cosas insignificantes, que nunca nadie les recordará, ni siquiera ellos mismos recordaran las cosas de VALOR que hicieron en su vida, o por el contrario…

Prefieres convertirte en tu mejor versión de SER HUMANO, SER un HÉROE o HEROÍNA y CREAR TU HUELLA en la historia de la humanidad, SER un ejemplo de vida, de superación, de logro, de resultados, de felicidad, de contribución y de AMOR.

¿Qué eliges tu ahora?

En este VIAJE que vamos a comenzar juntos, vamos a adentrarnos en los 11 Senderos de los Héroes y Heroínas. En sus PODERES PERSONALES y en como TÚ PUEDES CREAR TU HUELLA, integrando cada uno de estos PODERES que descubrías en los próximos 11 Senderos.

Así que la primera petición que tengo para ti es que comiences este viaje como un HÉROE, y como descubrirás en los próximos Senderos, un héroe NUNCA se rinde. Por ese motivo el primer compromiso que debes de adquirir AHORA es el compromiso de TERMINAR lo que EMPIEZAS.

COMPROMÉTETE ahora a terminar este libro en una fecha, quizás quieras recorrer un Poder cada día y terminar este libro en 11 días, este es el plazo máximo en el que te recomiendo terminar el Sendero de la VIDA, pues descubrir un PODER cada día es lo óptimo, ya que cuando empiezas a adentrarte en un Poder del sendero de la VIDA es importante terminar de recorrerlo hasta el final ese Poder. Cada poder está desarrollado en 20 o 30 páginas, y solo serán 20 o 30 minutos cada día.

Quizás quieras leer dos poderes cada día o terminar el Sendero de la VIDA en el fin de semana.

Sea cual sea tu compromiso, defínelo ahora y fíjate una meta para convertirte en un HÉROE o HEROÍNA para **Crear tu Huella** en tu **VIDA**, en la vida de tus familiares y amigos, y en la historia de la Humanidad.

La saga de 11 Senderos **"Crea Tu huella"** tiene un claro objetivo, TODOS somos ÚNICOS y cada uno de nosotros tenemos una huella dactilar diferente. Por lo tanto, todos podemos aportar un valor único a nuestras vidas, a nuestras familias, a nuestros proyectos, a nuestra ciudad, país o por qué no, a la humanidad y al planeta en el que todos los seres humanos vivimos.

Durante este Viaje vamos a ir descubriendo de qué forma ÚNICA tú puedes "Crear tu Huella" en la Historia de la Humanidad.

Serán 11 Senderos apasionantes, cada uno de ellos representa una de las 11 Maestrías de los Héroes.

1. El Sendero de la **VIDA**

2. El Sendero del **VALOR PERSONAL**
3. El Sendero de la **MENTE**
4. El Sendero de las **EMOCIONES**
5. El Sendero de las **RELACIONES**
6. El Sendero de la **MISIÓN DE VIDA**
7. El Sendero del **LIDERAZGO**
8. El Sendero de la **ABUNDANCIA**
9. El Sendero de la **SALUD**
10. El Sendero del **ESPIRITUALIDAD**
11. El Sendero del **LEGADO**

En cada Sendero aprenderás los 11 Poderes de los Héroes. Cuando hayas completado la Saga de Crea Tu Huella, tendrás integrados en ti los 121 PODERES de los Héroes y Heroínas y podrás Crear Tu Huella en la Historia de la Humanidad. Una huella positiva, respetuosa y en armonía con los demás y con el Planeta Tierra.

Esta es la Saga de Libros de Desarrollo Personal jamás escrita. Mi misión con esta Aventura es unir todo el conocimiento práctico, creencias, valores y principios que existen en el Desarrollo Personal y que he podido experimentar en mi VIDA en solo 11 Libros, para que el 100% de la Humanidad pueda integrar estos Poderes de una forma sencilla, pero apasionante y entretenida.

Compromiso de héroe

Me comprometo conmigo mismo/a, a terminar MI VIAJE de los 11 Poderes del Sendero de la VIDA, y estar preparado para comenzar una nueva VIDA llena de significado, realización, felicidad, logros y contribución, el próximo:

Día ____ del mes _____ del año _____

Este será mi primer día como **HÉROE del Planeta**.

Me COMPROMETO con esta fecha por los siguientes motivos.

1. Por mi mismo
2. Por mi felicidad
3. Por mi familia
4. Por mis sueños
5. Por una vida de significado
6. Por mi Misión de Vida
7. Por mi contribución
8. Por mi transformación
9. Por mi abundancia
10. Por el Planeta
11. Por CREAR MI HUELLA

Este compromiso es firme e irrevocable por todos los motivos seleccionados en este acuerdo.

Firmado: Mi Héroe Interior

Firmado: Sergio Cánovas Rico
Yo CREO en TI

Esta es nuestra primera firma JUNTOS, espero que sea la primera de muchas, pues espero que JUNTOS podamos cambiar el MUNDO.
Sergio Cánovas Rico

Preparándonos para este Viaje

Antes de comenzar este viaje vamos a definir algunos estándares, a

crear algunos acuerdos y a tomar las primeras decisiones.

Para unificar la comunicación escrita en esta Aventura, cuando me dirija a ti, mi querido Héroe o mi querida Heroína, desde este momento y en adelante cada vez que me dirija a ti, Héroe o Heroína lo simplificaremos en “Héroe” para no repetir siempre las frases en los dos géneros, el masculino y el femenino. Si eres una Heroína sabrás que nos estamos refiriendo a ambos sexos. Es por ello por lo que el primer acuerdo es que en este libro todos somos **UNO** y estamos unidos por encima de las separaciones, yo creo en tu alma, en tu SER, ese lugar de tu interior donde no existe género masculino o femenino, creo en tu masculino y en tu femenino, seas hombre o mujer.

Esta Aventura será un viaje que recorreremos juntos tú, tu héroe interior y yo. Para prepararte quizás desees tomar algunas decisiones antes de comenzar.

Quizás te apetezca que alguien más recorra este viaje con nosotros, muchos de los mejores viajes siempre son en compañía de seres queridos, de amigos, de tu equipo, de aliados, de maestros. Es por ello por lo que te invito a pensar en este momento si prefieres recorrer este viaje en compañía de alguien más…, Quizás sea bueno tener algunas personas de apoyo para ir compartiendo los aprendizajes de los Senderos del Héroe y sus PODERES mientras los recorres.

Mi recomendación es recorrer el Viaje en compañía, pues así tendrás la oportunidad de comentar cada PODER después de haberlo leído con tu grupo de HÉROES, compartir lo que estáis aprendiendo, ayudaros mutuamente a poner en práctica los Poderes, animaros a leer el siguiente Poder o Sendero. Quien lo lea antes motivará al resto, diciéndoles los Poderes que encontrarán en el Sendero. Además, poder hablar sobre los Poderes implica verbalizar lo leído. Crea conversación y es ahí donde la integración de la información se multiplica considerablemente.

Según el cono del aprendizaje de Edgar Dale, si lees después de 2 semanas recordaras solo el 10% de lo leído pues es una actividad pasiva. Pero si lo debates con alguien, si creas conversación,

retendrás un 70% al ser una actividad activa. Cuando además de debatirlo lo aplicas, la retención sube hasta el 90%. Es por ello por lo que deseo que comiences este viaje en un 70% de retención de la información, en vez de en un 10%. Después de cada capítulo pasaremos a la práctica a través del libro de ejercicios del sendero de la VIDA y así lograremos retener un 90% de la información.

Son pocos los humanos que leen con regularidad, después se sorprenden de no estar preparados para la VIDA. Y de los pocos que leen, son muchos menos los que ponen en práctica lo que leen. Pero tú eres un Héroe, y es por ello por lo que nosotros tenemos un compromiso de terminar el sendero del Héroe, de comentarlo con otros Héroes que están recorriendo el sendero y de poner en práctica todos los Poderes que en el Sendero vamos adquiriendo. **Los Héroes siempre decimos que vale más un gramo de practica que un kilo de teoría.**

Como más adelante veremos en los Senderos, el sentimiento es el lenguaje del Alma. Es por ello por lo que te invito a sentir la respuesta a esta pregunta:

¿Quieres comenzar este viaje Solo o prefieres hacerlo acompañado de otros Héroes y Heroínas con los que poder compartir los aprendizajes del Sendero?

Hay dos tipos de motivaciones de los Héroes que han **Creado Huella**:

La primera motivación es la de **servir a los demás**. Los Héroes que su principal foco es servir a otros, los que amaban DAR, quienes querían cambiar las cosas para mejorarlas para los demás, Héroes Altruistas.

La segunda motivación es la de los Héroes que buscaban **la autorrealización propia** a través de desafiarse a ellos mismos y convertirse en su mejor versión para ser un ejemplo para los demás.

Ahora tú tienes que tomar la decisión de qué tipo de Héroe deseas **SER**.

¿Quiero recorrer este sendero solo o en compañía?

Cierra los ojos… hazte esta pregunta y siente que respuesta viene a tu CORAZÓN.

Mi 1ª decisión como Héroe es:

1: Recorrer este viaje acompañado de otros Héroes de mi vida.

2: Recorrer este Viaje solo con mi Héroe Interior.

Si has elegido acompañado de otros Héroes y Heroínas escribe aquí sus nombres. Por una cuestión que descubrirás durante el viaje te recomendamos que sean 11 Héroes. Si tienes menos nombres no hay problema y si tienes más tampoco, pero un buen punto de comienzo son 11 Héroes que te acompañen en este viaje, seres humanos a los que aprecias y quieres para ellos su mayor realización personal:

Héroe 1: ……

Héroe 2: ……

Héroe 3: ……

Héroe 4: ……

Héroe 5: ……

Héroe 6: ……

Héroe 7: ……

Héroe 8: ……

Héroe 9: ……

Héroe 10: …….

Héroe 11: ……

“Gracias por pensar en mi para convertirme en un Héroe”

Si has escrito el nombre de otros Héroes es que has decidido recorrer este VIAJE en compañía de ellos. Probablemente **quieras ayudar** a algunas de estas personas a través de este viaje de 11 Senderos a despertar su Héroe Interior, o quizás **quieras que te acompañe** alguien de las personas que amas durante este Viaje para crecer juntos. O puede que **quieras tener el apoyo** de tus mentores o referentes en la vida en este viaje. Es por ello por lo que el nombre de estos 11 Héroes que has escrito son todos ellos personas muy importantes para ti, para tu viaje en la VIDA y por lo tanto para tu viaje en **“Crea tu Huella”** ya que será un Sendero de crecimiento compartido en el que tú y los Héroes que has elegido, compartiréis muchos aprendizajes, desafíos, y celebraciones, al ir recorriendo los 11 Senderos del Héroe.

Si te fijas, la imagen de la Saga “Crea tu Huella” son dos huellas dactilares únicas cada una, pero UNIDAS, pues en “Crea tu Huella” pensamos que tú también puedes ser un Héroe, pero JUNTOS podemos cambiar la historia de la humanidad y crear un legado en el mundo.

Mi 2ª decisión como Héroe que debo de tomar es como deseo adentrar en los 11 senderos del Héroe, a mis 11 compañeros de VIAJE.

Tenemos dos caminos diferentes que podemos elegir:

El primer camino es recomendarles a estos 11 Héroes que consigan su ejemplar de **El Sendero de la VIDA** de la Saga “Crea tu Huella”, para que recorran el camino a tu lado.

El segundo camino es que tú les hagas un regalo, el regalo de convertirse en Héroes para el resto de su **VIDA**. Quizás este pueda ser el mejor regalo que le hagas a estas 11 personas este año. Puede ser un regalo anticipado de una fecha especial, o el mejor de los regalos que son los imprevistos, los que haces por AMOR en cualquier momento, no porque sea ninguna fecha especial, sino porque tú sabes que lo más especial es lo que te une a esas personas.

Creemos que **en los momentos de decisión se "crea tu huella"** en la historia de la humanidad. Es por ello por lo que las decisiones son tan importantes en la vida. Por eso los todos los Héroes de la historia de la humanidad se han distinguido por su capacidad de tomar decisiones diferentes al del resto de mortales.

Mi decisión es:

1: Voy a Regalar, **El Sendero de la VIDA** de "Crea TU Huella", a los 11 Héroes que he elegido para este viaje. Me comprometo a que todos tengan su ejemplar en los próximos 11 días.

2: Voy a Recomendar, **El Sendero de la VIDA** de "Crea TU Huella" a los 11 Héroes que he elegido para este viaje, me garantizare que todos tengan su ejemplar físico o e-book en los próximos 11 días.

Mi decisión de Héroe es: ……

Eres un Héroe de la Humanidad

Gracias

Quizás la Decisión que acabas de tomar, te parezca insignificante; quizás pienses que ayudar a 11 Seres Humanos a Despertar a su Héroe interior no tiene un gran impacto en la Historia de la Humanidad.

Pero piensa que JUNTOS estamos creando el Despertar de los Héroes de forma exponencial, y que una pequeña acción como la que tú puedes decidir ahora puede transformar a la Humanidad entera.

Imagina que Regalas el Libro a 11 Almas, a 11 Seres Humanos que en algún momento de la VIDA ellos hicieron algo por ti. Que regalo más bonito que un Libro, en este caso una Aventura por el Sendero de la VIDA… Les vas a regalar VIDA, y sus 11 Poderes. Estar Vivo, Tiempo, Entusiasmo, Experiencia y Significado, Elegir, Superar Desafíos, Resiliencia, Gratitud, Disfrute, Celebración y Equilibrio.

¿Qué personas de tu entorno se han ganado este regalo, entregado por tus manos, con mucho amor y conciencia?

Ahora imagina como se sentirán esas personas al saber que tú crees en su Héroe Interior y que por esta razón les haces llegar estos senderos donde recordarán los Poderes que les fueron concedidos al nacer.

Ahora vamos un poco más allá; ellos al recibir este regalo, sentirán gratitud y si así lo deciden podrán continuar el reconocimiento exponencial “la cadena de favores”, o en este caso de GRATITUD, haciendo llegar este libro a otras 11 Almas más. De esta forma los Héroes despertaremos JUNTOS y nos uniremos para cambiar el mundo entre todos. Seres Humanos despertando su Héroe Interior, integrando las 11 Maestrías de la VIDA, los 11 Poderes de cada Maestría.

¿Imaginas una humanidad, más amorosa, más consciente, más

respetuosa, más feliz, más próspera y más unida?

Padres y Madres más conscientes y unidos, familias más felices, líderes empresariales más conscientes, políticos llenos de amor por sus comunidades, donde reine la unidad y no la separación, el amor y no el temor.

Yo sí. No solo me lo imagino, lo VEO.

Para que esto pase tenemos que llegar a toda la humanidad lo antes posible, la humanidad lo necesita y el planeta más aún.

Es hora de actuar querido Héroe. Este es el momento y podemos comenzar con una pequeña acción que producirá un gran resultado.

Una vez una gran maestra me dijo. Sergio, ¿qué pasaría si todo el mundo actuara como tú? Y entonces entendí la profundidad de esa pregunta. Hoy te la hago yo a ti, ¿qué pasaría si todos regaláramos este Libro a 11 Almas?

¿Imaginas la onda expansiva de Héroes que gracias a ti estarían despertando?

Permíteme ponerte un ejemplo práctico de lo que tu podrías producir en la humanidad con una pequeña acción.

No te asustes, es solo un ejemplo exponencial. Jesús comenzó con 12 apóstoles y hoy en día su mensaje a llegado a miles de millones de seres humanos, igual que Jesus, Ala, Buda, La Madre Teresa y otros mensajeros del Amor, este sendero es también un mensaje de Amor, lleno de potencial humano para despertar Héroes dormidos.

Veamos el ejemplo.

Si regalas el libro a 11 Almas de Héroe, a 11 Seres Humanos en los que tú crees en su Héroe Interior y deseas hacerle este regalo para que Despierten al Héroe que hay en su Interior…

Pasaría lo siguiente:

Tú haces que 11 Héroes Despierten sus Poderes; con ello estas creando una comunidad de Héroes, a los que tú has despertado. Ellos, si sienten gratitud por haber recibido el regalo, estoy convencido que también tienen 11 Almas en su entorno a las que desean despertar, y como Héroes, devolverán el favor, poniendo estos senderos en **11 Personas más con "Alma de Héroe".**

Por lo tanto, serian 121 Héroes integrando los 121 Poderes de la Saga; después seremos 1.331 Héroes en la comunidad que tu iniciaste, después seremos 14.641 Héroes, después 161.051, después 1.771.56, lo que hace un total de **1.948.716 almas EMPODERADAS**.

Imaginas que, **GRACIAS a ti**, despertamos a casi 2 Millones de Héroes Dormidos. 2 Millones de Familias, de Lideres, de Seres Humanos viviendo desde su Héroe Interior. ¿Como sería el mundo gracias a ti?

"Juntos somos parte del cambio"

Este ejemplo son solo 6 procesos. Está demostrado que los humanos estamos conectados a 6 contactos; es decir, que tú conoces a alguien (Contacto de 1ª Generación) que conoce a alguien (Contacto de 2ª Generación) que conoce a alguien (Contacto de 3ª Generación) que conoce a alguien (Contacto de 4ª Generación) que conoce a alguien (Contacto de 5ª Generación) **que conoce a cualquier persona del mundo**, **(Contacto de 6ª Generación)**, deportistas, cantantes, actores, empresarios, millonarios, presidentes del gobierno, en definitiva, personas influyentes en la sociedad.

Es decir, estas a 6 contactos de cualquier hombre o mujer del mundo… Es por ello por lo que en 6 contactos no solo puedes transformar la VIDA de casi 2 Millones de personas despertando su héroe interior, sino que además, puedes llegar a personas muy influyentes que pueden ayudarnos a cambiar el mundo a través de su influencia social.

Además del impacto social que esto va a generar por difundir estos 121 Poderes entre la humanidad, despertando el Héroe Dormido que habita en el interior de cada SER Humano, este reto tiene otros beneficios importantes a considerar.

Crea tu Huella es una saga de libros **"SOCIAL"** que significa según el significado etimológico de la palabra **"Al Servicio de las Personas"**

Nuestra Misión es Despertar el Potencial Humano.

Tienes más información al finalizar el sendero sobre cómo hacerlo. Crear Desarrollo Personal, Económico y Social a través de la Saga, es por ello por lo que al compartir este libro no solo estaremos difundiendo este mensaje de PODER para despertar Héroes Dormidos. Además de esto, esta Saga de 11 Libros reparte el 50% de los ingresos entre la Comunidad de Héroes y el otro 50% lo usamos para Crear y Construir otros proyectos que creen huella.

El 50% que distribuimos entre la comunidad son 11€

5€ para los embajadores de Crea Tu Huella

2€ Obras Sociales

4€ Para Impresión del Libro y Colaboradores.

El programa de afiliados para embajadores de "Crea Tu Huella" reparte los 5€ de la segunda a la sexta generación de Héroes de la Saga.

Programa Afiliados para Embajadores de la Saga

11 héroes que inician los Senderos recomendados por ti x 0€

De todas las recomendaciones que hagas de forma directa no estarás percibiendo una bonificación, pues así sentimos que es mejor. Sin embargo, si percibirás una bonificación de todo lo que pase después.

¿Qué puede pasar después? Pues que puede iniciarse una onda expansiva y cobraras 1€ por cada libro que llegue a manos de un Héroe Dormido.

121 x 1€

1.331x 1€

14.641 x 1€

161.051 x 1€

1.771.561 x 1€

1.948.705€

Cuando todas estas personas recorran los 11 senderos del héroe y adquirieran los 11 libros, habrás obtenido como bonificación esa cifra 11 veces, una por cada libro y por cada Héroe.

1.948.705 de héroes Despertados x 11 Libros de la Saga, cada uno te dará 1€ de Bonificación, esto se puede convertir en 21.435.755€ para ti, ¿increíble verdad?

Estamos aplicando una LEY UNIVERSAL

DAR es RECIBIR

El primer paso es muy simple, regala este Sendero a las 11 personas que tú Elijas que tengan Alma de Héroe. De esta forma tu estarás DANDO. Hazlo desde el AMOR, de forma desinteresada, por que desees hacerles este regalo y no esperes recibir nada a cambio.
El Universo y las leyes universales harán el resto. Ya hemos preparado el sistema para estar alineados con las Leyes Universales; solo disfruta del proceso, de la lectura, de los Poderes que estas integrando en tu VIDA… Sigue compartiendo con cuantas más personas mejor, pues los 11 Afortunados que reciban el regalo de tus manos serán los primeros, los que lo recibieron regalado, pero quizás

no los últimos, pues estoy seguro de que querrás regalar este libro a cuantas más personas mejor.

Por cada Libro que regales, esa persona al recibirlo regalado hará lo mismo comenzará su onda expansiva de despertar Héroes y tu estarás recibiendo la GRATITUD que te corresponde, 1€ de cada Libro. Esto es lo que cobra un autor por cada libro que vende a través de una editorial. Es por ello por lo que yo he elegido ser mi propia editorial, para poder darte a ti 1€ de cada libro en 5 generaciones de recomendación.

Hay muchos autores que han ganado millones de euros por sus libros. ¿Por qué no ibas a merecer tu ganarlos también?

Pretendemos que sea el sustento económico de muchas familias que lo necesitan, además de hacer importantes obras sociales con el 10% de los ingresos brutos.

Por lo que si decides participar en el reto de poner este libro en manos de 11 personas, no solo estarás haciendo un gran regalo a esas 11 Almas de Héroe, además estarás iniciando un movimiento de desarrollo personal, económico y social. En el ejemplo antes citado, tu onda expansiva en solo 6 contactos tendrá 1.948.705 de Héroes, habrás contribuido a despertar a casi 2 millones de Héroes, se habrán destinado más de 3.5 millones de euros en obras sociales GRACIAS a TI y se habrán repartido más de 8.8 Millones de euros en bonificaciones a los Héroes de la Comunidad de los cuales 1.948.705€ habrán sido depositados en tu cuenta bancaria.

Todo este sistema y esta onda expansiva la puedes ver a tiempo real en tu oficina del embajador dentro de la página web de www.creatuhuella.com

Pensamos que los Héroes debéis de tener los recursos económicos necesarios para hacer el bien, realizar vuestros proyectos, y crear huella en la Historia de la Humanidad. Es por ello por lo que pensamos en repartir los ingresos en este orden:

1. Obras Sociales
2. Héroes de la Comunidad
3. Impresión del Libro
4. Costes Operativos, administrativos, logísticos.
5. Impuestos
6. Reinvertir en otros libros y proyectos que Despierten el PH*
7. Autor para seguir Creando Huella con mis ideas

PH* POTENCIAL HUMANO

Ahora quizás tengas un poco más de VISIÓN de cómo puede impactar una pequeña decisión que tomes tú, en el mundo.

¿Qué pasaría si todo el mundo hiciera como tú?

Si todos pensamos solo en nosotros mismos, actuando desde el ego y el interés personal y no lo compartimos con nadie, este libro podrá llegar poco a poco a algunas personas, pero el impacto no será mayor que el que han tenido otros libros y por lo tanto el mundo seguirá yendo al suicidio colectivo de la humanidad y del planeta.

Mi esfuerzo personal en esta Misión de Despertar el Potencial Humano a través de estos 121 Poderes ha sido recorrer el mundo formándome con los mayores Héroes de la Humanidad actual, invertir docenas de miles de euros en formación, leerme cientos de libros, y decidir unificar las 121 mejores enseñanzas para la VIDA, para convertirnos en Héroes de la Humanidad. Para escribir estos 11 Libros he tenido que parar mis múltiples compromisos, procesos de coaching personalizado, conferencias, eventos intensivos, y lo más importante tiempo libre, fines de semana de familia, para priorizar escribir estos 11 Libros, a una media de un libro cada 4 o 6 meses de tiempo.

Esta es mi forma de Crear Huella en la historia de la humanidad a través de la Saga de “Crea tu Huella”. Ahora si tú lo eliges podemos

hacerlo JUNTOS, tú también puedes ser un Héroe, ya que yo soy solo una pieza más de esta comunidad… Pero eres tú el protagonista, eres tú quien puede tomar la decisión de comenzar tu propia comunidad de Héroes del Planeta.

El reto es que no solo tú te conviertas en un Héroe, sino que compartas este mensaje inicialmente con los 11 Elegidos por ti. Tú serás su Guía, ya que tú eres el encargado de poner estos 11 Poderes en sus manos, en sus VIDAS.

Si aceptas el reto de los Héroes, pon este libro en manos de 11 Almas de Héroe, tanto si decides recomendarlo y garantizarte que lo leen, como si decides hacer el mejor regalo del año a esas 11 Personas tan especiales para ti.

"Un pequeño gesto escalado a nivel mundial tiene mucho impacto"
Pablo Alborán

Esta fue la frase con la que el cantante Pablo Alborán se unió a un reto viral a través de sus redes sociales a la campaña de National Geographic de Planeta 0 Plástico, para concienciar a la humanidad de la importancia de no consumir plástico.
Por causalidad, esta publicación Pablo la hacía en una pausa de 10 minutos, que tomaba escribiendo justo este reto viral.

Para poder comprar el libro físico o e-book puedes entrar en primer lugar en nuestra comunidad www.creatuhuella.com donde podrás adquirir tu ejemplar, por supuesto te recomiendo el libro físico, para poder adentrarte en esta experiencia tocando el libro, sintiéndolo, donde puedas trabajar con él, subrayarlo, tenerlo en tus manos y palparlo.

Si deseas el formato e-book solo tengo que pedirte un compromiso como Héroe y es que seas honesto y coherente con la comunidad de Héroes de "Crea tu Huella" y no hagas un uso indebido del e-book, no lo fotocopies a otras personas, ni lo compartas de forma indebida, pues estarías robando a nuestra comunidad de Héroes y Heroínas, ya

que muchas personas viven de esto, de algo digno, de compartir un mensaje de poder con otros seres humanos y además de ello lo más importante estarías robando a las obras sociales de la saga de "**Crea Tu Huella**

Si eres un Héroe y alguien te ha entregado este libro de forma indebida, por favor háznoslo saber para que esa persona no pertenezca a **"Crea Tu Huella"**; tenemos que proteger a nuestra comunidad. Si eres un Héroe nunca robarías a nadie y mucho menos a quien ha decidido compartirte todo su conocimiento por el pequeño coste de un libro o un e-book.

Por otro lado, cada Héroe, tiene un registro ÚNICO en nuestra comunidad de www.creatuhuella.com Este registro está asociado a la compra de tu libro, y con este registro podrás participar en nuestro programa de afiliados para embajadores y obtener bonificaciones por la recomendación del libro de toda la expansión de Héroes que crees en la Comunidad **"Crea Tu Huella"** Lo que te da derecho a participar en el programa de afiliados, es haber adquirido tu libro.

Ser miembro de la comunidad tiene grandes ventajas, como participar en conferencias online en directo conmigo y otros "Héroes de la Humanidad", acceder a contenidos exclusivos para embajadores de **"Crea tu Huella"** poder compartir con todos los Héroes del mundo a través de nuestra red social y mucho más.

Puedes ir a las librerías más importantes de tu ciudad y pedirlo, si no lo tienen puedes insistir para que lo tengan, pedirles que contacten con nosotros en administracion@creatuhuella.com para que puedan tenerlo. Cuantos más Héroes estemos pidiendo a nuestras librerías que tengan los libros de **"Crea Tu Huella"**, antes lo tendrán, y más seres humanos podrán convertirse en Héroes al verlo en las estanterías de todas las librerías del mundo.

Necesitamos que la saga "**Crea Tu Huella"** de 11 Libros, esté en todos los escaparates de todas las librerías del mundo, sin pasar por las grandes editoriales que se quedan la mayor parte económica del libro. En vez de hacer más rico a los ricos, los Héroes preferimos

repartir el dinero entre el pueblo... Es por ello por lo que “**Crea Tu Huella”** dona el 10% de la facturación del libro a obras sociales, y además, ofrece bonificaciones a todos los Héroes que deciden convertirse en embajadores de la Saga.

Por último, si deseas que tú y yo **JUNTOS** inspiremos y motivemos a muchos más seres humanos a convertirse en Héroes y Heroínas de la Humanidad hazte una foto con el libro y envíanosla a heroes@creatuhuella.com Una vez nos la hayas enviado, compártela en tus redes sociales con el siguiente texto.

Estoy leyendo la saga de desarrollo personal jamás escrita.
“Crea Tu Huella” Tú también puedes ser un Héroe.

Te recomiendo leer el Sendero de la VIDA y convertirte tú también en un Héroe o Heroína.

Etiqueta en la publicación a creatuhuella y a sergiocanovas.

Pon los siguientes hashtags:

#yosoyunheroe

#yosoyunaheroina

#creatuhuella

#yosoypartedelcambio

#sergiocanovas

Si conoces una persona influyente socialmente ayúdanos a que se haga su foto con el libro y sea una influencia positiva para el mundo. Hay algunas personas que podrían influenciar a miles o cientos de miles de personas a convertirse en Héroes. Les necesitamos de embajadores del cambio, ya que una simple foto con el libro y una recomendación de alguien influyente podría generar un nuevo millón de almas despertadas y empoderadas con los Poderes de los Héroes.

Cuantos más Héroes decidamos aceptar el reto de no solo integrar yo los 121 Poderes, sino de compartirlos con el mundo, y en primer lugar con 11 Almas, antes llegaremos a toda la Humanidad y crearemos nuestra huella en la historia.

Si conoces influencers, deportistas, cantantes, actores, modelos, empresarios, autores, formadores, conferencistas, hazle llegar el libro como regalo para él. Escribe tu link de afiliado para que el comparta el suyo y toda su onda expansiva también sea la tuya.

“Todos JUNTOS podemos cambiar el Mundo”
¡Este es nuestro RETO!

¿Aceptas el RETO de los Héroes?

SÍ

Acepto el reto de poner este libro en manos de 11 personas en el plazo de:

Muy comprometido: 11 días

Comprometido: 11 semanas

Involucrado: 11 meses

Aquí también estamos tomando una decisión importante, una y otra vez vuelve la misma pregunta:

¿Qué pasaría si todo el mundo hiciera como tú?

Si todo el mundo eligiéramos 11 Días, en solo 6 procesos donde alguien recibe el libro como regalo y se lo regala a 11 personas en el plazo de 11 días, en poco más de 2 meses, tú estarías transformando la VIDA de casi 2 millones de seres humanos. ¿Puedes Imaginarlo?

“Si puedes Creerlo, PUEDES CREARLO”

Si tomamos la decisión de 11 Semanas tardaríamos 1 año y 3 meses en alcanzar esa transformación humana.

Si elegimos la opción de 11 meses tardaríamos 5 años y medio en alcanzar esa transformación de casi 2 millones de almas empoderadas.

Por eso…

“Nuestras acciones en la VIDA
crean huella en la Historia de la Humanidad”

Esta es una frase que tengo tatuada en mi gemelo derecho, pues quiero recordar y ser consciente que con cada paso que doy en la VIDA estoy creando mi huella.

¿Qué huella eliges CREAR?

Ser el impulsor de la transformación de 1.948.716 de Seres Humanos a Héroes de la Humanidad.

Seré el ejemplo de hacerlo en:

11 días para que si todos hacen lo mismo que yo, lograr empoderar a casi 2 millones de personas en 2 meses, a través de la comunidad que yo comencé.

11 semanas para que si todos hacen lo mismo que yo, lograr empoderar a casi 2 millones de personas en 1 año y 3 meses.

11 meses para que si todos hacen lo mismo que yo, lograr empoderar a casi 2 millones de personas en 5 años y 5 meses.

¡Este es mi compromiso de Héroe!
Esta será parte de mi huella en la historia de la humanidad

Gracias de corazón por elegir SER un Héroe ayudando a otros a Despertar su Héroe Interior. De verdad que este gran gesto que estas decidiendo hacer, traiga a tu VIDA muchas bendiciones de amor, gratitud, reconocimiento, felicidad, abundancia y trascendencia. Son virtudes que tratamos en la Saga de ***"Crea Tu Huella"***

Namasté

Sergio Cánovas

Crea el contexto

Por último, antes de adentrarnos en los 11 Senderos del Héroe, nos queda una última decisión que tomar: la decisión de cómo, cuando, donde y con quien queremos recorrer los 11 Senderos del Héroe y cada uno de los 11 Poderes de cada Sendero.

Sabemos que el **contexto** es más importante que el **contenido**. Es por ello por lo que es tan importante que decidamos ahora que contexto vamos a crear para ir interiorizando todo el contenido de los 11 Senderos del Héroe.

Pongamos un ejemplo, imagina que este viaje en vez de ser un libro, fuera una película, tu película favorita, la que más te gusta. Vamos a visualizarnos viendo esta película en dos contextos diferentes:

Contexto 1: Imagina que estás viendo esa película en un lugar con ruidos, distracciones, interrupciones, mal olor, en un mal estado emocional, en una televisión muy pequeña, alejada de ti, con unos altavoces que suenan distorsionados, en una silla incomoda, con una luz estridente y tomándote una infusión que sabe a rayos…

Cómo utilicemos el tiempo y el entorno, es lo que determina si conseguimos realizar y terminar nuestro viaje con felicidad y realización o no.

Contexto 2: Imagina que estás viendo esa película en tu lugar favorito en tu salón, tu habitación, delante de tu chimenea, en tu lugar de descanso, en tu lugar favorito de vacaciones, sin ningún tipo de ruidos ni distracciones, con el teléfono móvil apagado, con tu olor favorito, un incienso natural, palo de santo o el olor que más te guste, imagina esa película en la mejor televisión, con el mejor sonido, tu estas en el mejor estado emocional posible, descansado, relajado, tranquilo, estas en un sillón o en una cama muy confortable, tienes una luz cálida y acogedora de tu lámpara favorita y además te estas tomando tu infusión o zumo favorito y por si esto fuera poco estas con la mejor compañía…

Ahora siente… ¿crees que la película era lo más importante? ¿o era incluso más importante el contexto, como, cuando, donde y con quien la estabas viendo? Todos los grandes Héroes de la historia de la humanidad conocían la importancia de crear un buen contexto.

Es por ello por lo que la tercera decisión que debemos de tomar AHORA es que contexto deseas crear TÚ, para adentrarte en los 11 Senderos del Héroe, en los 11 Poderes de cada Sendero. Del contexto que decidas CREAR para ti, y para disfrutar de tu viaje de descubrimiento de tu Héroe interior, dependerá la experiencia que vivirás descubriendo a TU HÉROE interior…

¿**Cómo** te adentraras en los 11 Senderos del Héroe?

Con que energía, con que predisposición, con que emoción, con que actitud, en qué posición estarás, ¿sentado o acostado? Quizás desees tener de fondo una música relajante, una vela encendida, un incienso, una infusión, un zumo… quizás desees leer mirando al mar, a la montaña, con tu chimenea encendida o simplemente con una ropa cómoda, con tu manta favorita, tal vez quieras meditar 5 minutos antes de comenzar el libro, visualizarte a ti como un héroe recorriendo un sendero, quizás desees hacer unos estiramientos o unas respiraciones antes de comenzar… ¿cómo…?

¿**Cuándo** te adentraras en los 11 Senderos del Héroe?

Elegirás las horas del día más adecuadas para ti en las que puedas estar en conexión total y profunda, para una vez que te adentres en un Sendero o en uno de sus Poderes, nada ni nadie te saque de tu viaje…

¿Sera un hábito, un ritual que harás cada mañana, cada tarde o cada noche?

Quizás te apetezca adéntrate en el sendero después de tu ducha favorita, con tu olor favorito, sintiéndote a gusto, al amanecer, al atardecer o en la noche. Quizás decidas que será cada día, todos los

días, en una hora determinada, un espacio de Poder Personal de 1, 2 o 3 horas cada día, que vas a dedicarle a tu VIAJE a recorrer los senderos. Quizás decidas que será los fines de semana haciendo un recorrido más profundo, adentrándote en los senderos durante 4 o 5 horas… Quizás elijas comenzar y terminar este libro, adentrarte en los 11 Poderes del Sendero y permanecer en ellos hasta recorrerlos todos… ¿cuándo…?

¿**Dónde** te adentrarás en los 11 Senderos del Héroe?

Estarás en tu sillón favorito, en tu salón, en tu cama, en tu lugar favorito. Quizás sea un lugar al aire libre, viendo atardecer o amanecer, en tu lugar favorito de vacaciones… ¿dónde…?

¿Con quién te adentraras en los 11 Senderos del Héroe?

¿Lo harás solo, será un viaje a tu interior contigo mismo y después de haber recorrido un sendero o uno de sus poderes, los compartirás con los otros héroes que elegiste para este viaje? ¿O mientras los lees estará a tu lado alguno de los 11 héroes que elegiste para este viaje…? ¿con quién…?

Es importante que elijas **conscientemente el contexto** que deseas crear para poder recorrer los senderos en el mejor estado mental, físico, emocional y espiritual que seas capaz de CREAR. De este contexto dependerá cuanto penetren los poderes de cada sendero en ti y en tu subconsciente. Necesitas **sentir**, no solo leer cada uno de los PODERES que descubrirás en este viaje… solo así despertaremos a TU HÉROE interior.

¿Estás listo para definir tu contexto?

Cómo me adentraré en los senderos:

……
……

……
……
……

Cuando me adentraré en los senderos:

……
……
……
……
……

Dónde me adentraré en los senderos:

……
……
……
……
……

Con quién me adentraré en los senderos:

……
……
……
……
……

Y ahora… llego el momento de tu preparación final para poder comenzar a recorrer los 11 Senderos del Héroe…

Para vivir esta experiencia al máximo, necesitamos crear una imagen mental para cada vez que te adentres en los senderos del Héroe, una imagen para el Sendero y otra para ti, como Héroe que ira recorriendo los Senderos.

Para ello necesitas crear tu mejor versión de Héroe, cada vez que te adentres en los Senderos, antes de abrir la última página por la que te quedaste, conéctate con tu Héroe Interior, con tu mejor versión de SER humano, con tu "superyó". Para ello es bueno que forjes una imagen de ti mismo y de los senderos que recorrerás en este viaje… Imagina como serás de HÉROE, cual sería tu AVATAR para este libro, como será tu físico, tu vestimenta, tu forma de pensar, de hablar…

Un Sendero tiene una peculiaridad; se ha creado de forma natural por el paso de otras personas por ese camino. Es un camino poco transitado, aún por descubrir por la gran mayoría de personas. No es un camino, ni una carretera y mucho menos una autovía. Es un sendero en medio de la naturaleza, donde solo quien conoce la existencia de ese sendero puede recorrerlo y descubrir los secretos que en él se encuentran… En los senderos puede haber desafíos, sorpresas, descubrimientos, aprendizajes, y muchas experiencias que irán forjando a TU HÉROE.

Un Héroe puede ser diferente al resto de personas, llevar una vestimenta diferente, puede comportarse y hablar de una forma singular. Es por ello por lo que para recorrer estos senderos, puedes crear tu mejor imagen de HÉROE, imaginarte a ti mismo como iras vestido, como pensarás, como hablarás, como interpretarás las experiencias de los Senderos, como te verán los demás y como iras evolucionando con cada PODER que adquieras y cada SENDERO que recorras.

Define la imagen de TU HÉROE y crea un nombre para TU HÉROE. Tu HÉROE representa a tu "superyó", a la mejor versión de ti mismo.

Define a tu Héroe, su vestimenta, su forma de pensar, de hablar, de comportarse…

Mi Héroe:
……
……
……

……
……

Define el nombre para tu Héroe, tu nombre espiritual.

Mi Nombre de Héroe es:

……

Y por último durante todo este viaje que vas a recorrer no estarás solo, ya que en cada Sendero que recorras te acompañara un guía. Alguien quien tiene toda la maestría de cada uno de los Poderes que encontraras en cada Sendero. ¿Cómo te imaginas a ese guía? Quizás sea otro Héroe como tú, pero de más avanzada edad, quizás sea un HÉROE conocido por la humanidad, quizás sea un HÉROE anónimo, deja volar tu imaginación… Y en cada sendero imagina que Héroe está guiando tu camino… Quien está ayudándote a despertar el Héroe que hay en ti, quien te está acompañando en el camino.

Bienvenido HÉROE a los 11 Senderos que recorremos juntos hasta crear tu mejor versión de SER humano. En estos 11 Senderos aprenderás los PODERES que han marcado la diferencia en la vida de muchos HÉROES de la Humanidad.

La misión de este VIAJE es que al finalizar los 11 Senderos hayas adquirido e integrado los conocimientos, habilidades, creencias y valores que te den los PODERES necesarios para SER un Héroe y "Crear TU Huella" en la historia de la Humanidad.

¿Estás listo para adentrarte en los 11 Senderos que despertarán al Héroe que hay en ti…?

Para adentrarnos en cada Sendero habrá una voz que te hablará, alguien que te guiará poder a poder. Esa persona te llamará HÉROE o HEROÍNA, para unificarlo independientemente del género que estés viviendo en esta experiencia física, te llamará HÉROE, el será tu Guía. Puedes imaginártelo como un Guía, un Maestro, un Ángel, un Héroe,

el firmara como SER.

También debes de imaginarte cada sendero como la imaginación y la intuición te digan que es el sendero, en esta ocasión el sendero de la **VIDA**. Quizás imagines un sendero lleno de vida en todas sus formas, lleno de plantas, flores, arboles… Lleno de animales, desde mariposas de todos los colores, pájaros de todo tipo, desde colibrís hasta guacamayos volando por encima de ti, desde rinocerontes, elefantes, jirafas, cebras, caballos salvajes… Quizás en el sendero de la vida haya animales distintos a los que ahora conoces. Quizás haya tortugas con grandes alas, elefantes pequeños, o mariposas gigantes, quizás en este sendero haya mucha vida natural, como cascadas gigantes, ríos, y un Sol más rojo y vivo que nunca. Quizás veas la noche en algún momento del sendero y veas un universo como nunca lo has podido ver… Miles de estrellas iluminando el firmamento, estrellas fugaces pasando encima de ti, y un sinfín de VIDA por todo tu recorrido por el sendero... Héroe, solo tú imaginarás cada sendero al entrar en el… solo tú mantendrás tu presencia en todo el recorrido, solo tú habrás creado el contexto idóneo para poder imaginar todo el recorrido por el sendero.

Y lo más importante recuerda que debes crear un AVATAR para ti, tu HÉROE interior, imagínate a ti mismo como un HÉROE, como es tu físico, como son tus vestimentas, que llevas contigo…

Bienvenido, querido Héroe.

Es un honor darte la bienvenida al primer sendero del Héroe. Soy tu Guía, puedes llamarme SER. En el sendero número 1 nos adentraremos en LA VIDA, en el recorreremos los 11 PODERES de la VIDA y cómo estos poderes pueden despertar tu Héroe Interior.

Antes de adentrarnos quiero recordarte que debes estar en el contexto adecuado; este viaje será como AVATAR. Tu cuerpo humano estará en el lugar donde hayas decidió adentrarte en los senderos, mientras tu AVATAR de Héroe, estará dentro del sendero recorriendo los 11 poderes de este sendero, donde este tu cuerpo humano es tu contexto, es importante que tu contexto permita que tu mente y tu alma

se transporten al sendero de la vida, este es el momento de poner tu contexto ideal…. Hazlo ahora…

Cómo…

Cuando…

Dónde…

Con quién…

Ahora que ya te has puesto en el contexto adecuado, cierra los ojos, respira profundamente, y entra conmigo en el sendero de la vida. Cuando entres, serás tú AVATAR, no tu yo humano. Serás tú HÉROE y estaremos juntos en un sendero, el sendero de la vida… Cada palabra que leas estará entrando directamente en tu subconsciente y se estará grabando en tu alma, determinando quién eres. Cada vez que salgas del sendero y vuelvas al presente en tu cuerpo humano, volverás pero siendo alguien distinto, tendrás contigo los poderes que integraste mientras recorriste el sendero y estarás preparado para ponerlos en práctica.

Yo elijo libremente que poderes aceptaré como nuevos poderes para mi vida, para despertar el HÉROE que hay en mí.

Si hay algún Poder que no comprendas o que no puedas integrar por tus creencias actuales los dejaras pasar, sin entrar en juzgarlos, quizás para próximas lecturas y reflexiones. Quizás no te sirvan hoy o no puedas comprender el beneficio que tendrían para ti y para el bien común de la humanidad, pero posiblemente en una segunda o tercera lectura encuentres el PODER que traían a tu vida y a la humanidad y puedas integrarlos en ti.

Todos los Poderes que te EMPODEREN se impregnarán en tu alma, en tu corazón, en tu mente y en tus células, y formaran parte de ti para el resto de tu VIDA.

Para ello antes de adentrarnos en cada Poder haremos un ritual, tomaremos 10 respiraciones conectadas…

Inhalaremos durante 4 segundos, mantendremos el aire 8 segundos y exhalaremos en 4 segundos… lo haremos 10 veces mientras repetimos el siguiente mantra…

Cada vez que entro en el sendero se produce un acto mágico, cada PODER que integro dentro de los senderos quedan impregnados en mi subconsciente y forman parte de mi SER.

Con cada PODER que adquiero me voy transformando en un Héroe de la Humanidad.

Te recomiendo que para adéntrate en el Sendero de la VIDA o en cada uno de sus Poderes, hagas siempre estas respiraciones, también puedas escuchar la meditación guiada para conectar con tu Héroe y con el Sendero de la VIDA. Cuando termines la meditación, abrirás los ojos y comenzaras en el Poder en que te quedaste…

Puedes encontrar la meditación en nuestra web www.creatuhuella.com o en nuestro canal de YouTube Crea tu Huella.

¿Estás listo para comenzar la aventura de convertirte en un Héroe?

EL SENDERO DE LA VIDA

Querido Héroe, soy SER, bienvenido al Sendero de la **VIDA**.

En el podrás aprender, recordar, reconocer y valorar, la maravilla de la **VIDA.** A lo largo de este sendero iremos descubriendo los 11 Poderes que esperan ser descubiertos por tu Héroe Interior.

Mira hacia delante y observa antes de comenzar nuestro andar por el sendero de la **VIDA**, la belleza que hay ante tus ojos, escucha los sonidos de la naturaleza, de la vida. Huele los olores que en el sendero descubrirás, el olor al roció de la mañana, el olor de las flores, el olor de la tierra húmeda… Podrás tocar y sentir en tu tacto los sentidos de todo lo que te rodea… Solo que esta vez todo será diferente. En tu yo humano todos estos sentidos habían pasado desapercibidos, en tu AVATAR de HÉROE, todo es distinto, todo está intensificado, nada de afuera ha cambiado, solo tú has cambiado, por eso todo ha cambiado. Podrás ver un sol como nunca lo habías visto, apreciar la belleza en cada planta o cada animal que vean tus ojos, conectar con el alma de todos los seres Vivos que encontremos en el sendero. Los colores serán más vivos que nunca, podrás ver más allá de las estrellas esta noche, veras el cosmos y sentirás como todo está conectado, podrás sentir lo que nunca has sentido… Incluso el alma de los arboles puede ser que se comunique contigo para enseñarte la maravilla de la VIDA. La creación DIVINA.

Juntos recorreremos el Sendero de la Vida, en el cual nuestros guías han dejado a lo largo del camino **11 semillas de luz dorada**.

Descubriremos estas semillas de luz dorada a lo largo del sendero. Son unas semillas que brillan por su luz propia, desprenden una luz dorada y tienen el poder de volar, de flotar, de moverse… Las encontraremos en el aire, o posadas en algún lugar divino. Una vez las encontremos o ellas nos encuentren a nosotros, en cada semilla dorada se encuentra un PODER de sabiduría, una sabiduría enviada por tu SER superior, tus guías, la divinidad, la fuente, Dios.

Cuando las encontremos las recibiremos con nuestras manos y llevaremos nuestras manos a nuestro corazón, cerraremos los ojos y sentiremos Gratitud por lo que la semilla dorada viene a traernos. Las semillas doradas, se fundirán con nosotros, entrando en nuestro SER toda su luz dorada e impregnándonos de este nuevo PODER de conocimiento y sabiduría. En ese momento, entenderás una nueva comprensión en tu interior, será como un susurro, que te narra la información; puede ser que experimentes un viaje, el viaje de la comprensión de la verdad, la sabiduría y la plenitud.

Cada semilla dorada es una semilla de grandeza, una semilla de verdad, una semilla que germinara en tu SER e ira floreciendo su comprensión día a día, con cada experiencia de la vida, con cada vez que vuelvas a esta parte del sendero a recordar la maestría que tenía cada semilla para ti.

Hay una Energía a lo largo de todo el Sendero de la VIDA; es la energía de la Gratitud. Es por ello por lo que para impregnarte de cada Poder deberás de recorrer el sendero, con un profundo sentimiento de Gratitud hacia la VIDA.

Puedes sentir Gratitud por cada palabra que entra en tu SER, por cada párrafo del sendero, por estar VIVO, por cada Semilla Dorada, por cada imagen que veas en el Sendero, por cada planta, por cada animal, por cada olor… Puedes sentir GRATITUD por todo.

Siente la Gratitud en todo y por todo. Ésta es tu primera practica de Héroe, siente gratitud a cada paso del sendero y también cuando salgas del Sendero, siente Gratitud en cada paso y en cada momento de la VIDA.

Gracias Héroe, por permitirte a ti mismo recorrer esta Aventura, y por permitirme ser tu Guía en este Sendero.

SER.

El Poder de ESTAR VIVO

"Al final lo que importa no son los años de la vida si no la vida de los años".
Abraham Lincoln

«Querido Héroe, aquí comienza nuestra Aventura JUNTOS. Estamos al inicio del Sendero de la **VIDA**. Quiero que observes la belleza de la **VIDA** que hay en ti y en todo tu alrededor. La vida es plena y abundante y es el mayor regalo que tenemos».

«Mira hacia delante… Mira el inicio del Sendero de la **VIDA**… Mira la **VIDA** misma. Todo lo que ves a tu alrededor es la **VIDA**, todo lo que sientes en ti es la **VIDA**, el aire que estas respirando ahora mismo es la VIDA, cada sonido, cada ser vivo, es la **VIDA».**

«Cierra los ojos y visualiza el Sendero de la **VIDA**… Los colores del sendero, de las plantas, los olores, los animales que hay, los sonidos, todo eso es la **VIDA».**

El Héroe miro hacia delante y sintió un profundo sentimiento de Gratitud al ver la belleza de la **VIDA**, no podía creer como había pasado desapercibida tanta belleza en cada detalle, tanta divinidad en cada flor, en cada olor, en cada animal, en cada pequeño insecto, en cada planta, en cada árbol, en el cielo, en la tierra, en todo lo que observaba, veía y sentía la **VIDA** y sentía un profundo sentimiento de Gratitud que penetraba en todo su SER.

El Guía, le dijo: «comencemos nuestro camino»; así que los dos comenzaron a andar por el sendero de la **VIDA**. Con cada paso que daban el Héroe seguía observando la belleza de la **VIDA**, se fijaba en cada detalle del sendero y seguía impregnándose de una profunda Gratitud.

En el transcurso del sendero, el Héroe pudo divisar un almendro hermoso, con sus hojas verdes y su majestuosidad. Al Héroe le llamo mucho la atención este almendro, era como si tuviera una luz especial.

Cuando se acercaban al almendro, el Héroe vio que un pájaro hermoso de colores brillantes entraba y salía del almendro con frecuencia, esto le llamo aún más la atención. Así que decidió acercarse al almendro majestuoso. Cuando se acercó vio una luz dorada que brillaba con mucha intensidad en una de sus ramas; era su primera semilla dorada. Estaba posada encima de un nido que había en una rama del almendro. El Héroe se acercó al almendro donde estaba el nido con mucho sigilo y cuidado, y la semilla dorada fue a su encuentro, posándose en el centro de su pecho, en su corazón. El Héroe la rodeo con sus manos, respiro profundamente y sintió como la luz de la semilla dorada se fundía con su alma, trayéndole esta comprensión.

Sabiduría de la Semilla de Luz…

El Poder de estar VIVO

«Querido Héroe, vengo a traerte la sabiduría de los Héroes, soy la luz de la sabiduría y vengo a impregnarme en ti y regalarte un Poder de los Héroes, el Poder de estar VIVO».

«Todos los héroes de la historia de humanidad tienen algo en común entre todos ellos y también con el resto de los mortales. Todos tienen el poder de la vida, nacemos con él y vivimos con él todo el tiempo, mientras respires estarás VIVO», le dijo la sabiduría de la semilla de luz.

VIVIR es el mayor PODER de todos, pues mientras estas vivo siempre tendrás oportunidades de SER, hacer y tener todo lo que te propongas.

El simple hecho de nacer es el primer milagro de la vida, pues naciste

tu entre millones de espermatozoides. Eres un milagro de la naturaleza. Estar vivo, poder encarnar, disfrutar de la oportunidad de vivir, es sin duda alguna al mayor poder de todos.

Sin embargo, es uno de los poderes menos valorados, reconocidos y agradecidos por millones de personas que desperdician su **VIDA**, no usando los Poderes que aprenderás en este sendero.

Haber nacido debería de ser sin duda alguna nuestro mayor agradecimiento, y estar vivo, el principal motivo cada día de volver a agradecer.

La encarnación humana; vivir es una elección, somos seres espirituales teniendo una experiencia física, elegimos a nuestros padres y nuestro plan de estudios en esta vida. Nacemos para disfrutar la experiencia de estar vivos. El primer objetivo de todos es ser feliz, y nuestra misión es evolucionar.

Para que hoy estés vivo, tuvieron que pasar muchos acontecimientos. El primero es que tu padre y tu madre se conocieran; en este momento hay 7.325 millones de seres humanos en el planeta, de los cuales el 50.4% es hombre, y el 49.6% es mujer, es decir 3.704 millones de hombres y 3.645 millones de mujeres. En primer lugar tu padre tuvo que conocer a tu madre y viceversa, había una oportunidad entre 3.645 millones… Tuvieron que decidir hablar y solo había una oportunidad de cada 10; además, después tuvieron que decidir estar juntos, era una posibilidad entre 1.000 y finalmente tuvieron que decidir tener un hijo/a, una oportunidad entre 10.

Así que tú eres una probabilidad entre 364.500.000.000.000 pero esto no termina aquí…

Tú fuiste el primero y quizás el único, salvo que tengas un hermano mellizo o gemelo, en llegar en una carrera en la que competían 250 millones de espermatozoides para llegar al ovulo. Solo uno, el más

rápido y listo lo consigue, y ese eres **TÚ**. Así que **eres un Héroe desde que naciste**, pero quizás no lo sabias, quizás no le diste este significado.

Tuviste que pasar diversas pruebas en tu camino, como sobrevivir al ambiente ácido de la vagina, pasar el cuello del útero, engañar a los glóbulos blancos que atacan a los elementos extraños, ascender las trompas de Falopio y, finalmente, traspasar la barrera del óvulo.

Primero fuiste un embrión durante 3 meses, en este tiempo te formaste, tu primer órgano, fue tu corazón, el motor de la **VIDA**; después fuiste un feto durante 6 meses más, hasta llegar a ser un bebe y venir a este mundo con un regalo llamado **VIDA,** y aquí solo estamos hablando de tu cuerpo, en el cual además encarno tu alma a través de tu gandula pineal que se hace visible el día 49 de tu gestación, que según los maestros tibetanos estos son los días que tarda el alma en encarnar.

El día que naciste toda una serie de acontecimientos estaban sucediendo. Los astros estaban colocados de una determinada forma única en el cosmos, viniste a este momento a una hora exacta, en esta hora comenzó tu vida fuera del útero y encarnaste en la **VIDA** Humana, en el planeta Tierra, en el Universo.

Agradece ahora el hecho de estar VIVO…

“Gratitud a la VIDA”

Un estudio de la Universidad de Harvard ha calculado todos los condicionantes previos al nacimiento de un ser vivo.

“Es como si dos millones de personas jugaran con un dado de mil billones de caras y sacaran todos los mismos números”

Un hombre, un padre, podría haber conocido a una madre entre 200 millones de mujeres, pero calcula que realmente habría conocido unas 10.000 a lo largo de 25 años.

Una vez que los padres se conocen, los números no son más sencillos. Los seres humanos somos la combinación de un espermatozoide y un óvulo concretos y cada madre tiene una media de 100.000 óvulos fértiles durante toda su vida, mientras que el padre generó unos 400.000 trillones de espermatozoides totalmente diferentes, por lo que la probabilidad de que el bebé que engendren seas tú, es de 1 entre 400.000 trillones. ¡Felicidades Héroe!

Aunque para que se dé esa probabilidad, primero todos los ancestros tuvieron que nacer, crecer y reproducirse, sabiendo que hay un 50% de probabilidades de que ocurra todo eso. Contando con que cada 20 años hay una nueva generación y que los primeros humanos aparecieron hace más o menos 3 millones de años, nos deja con 150.000 generaciones que tuvieron que pasar el proceso estadísticamente casi imposible para llegar a un nacimiento.

Por último, la posibilidad de que en todas esas 150.000 generaciones se unieran el espermatozoide y el óvulo que dieron lugar a uno de los ancestros, es de 1 entre 10 elevado a 2.640.000.

En resumen, la posibilidad de que una persona termine siendo exactamente esa persona y no otra, es la misma que la de que dos millones de personas se juntasen para jugar cada uno con un dado con mil billones de caras y que todos sacasen el mismo número, es decir, casi cero.

“Eres todo un milagro de DIOS”

Querido Héroe, eres un SER único, una creación divina, muchos acontecimientos únicos tuvieron que suceder para que tu estés en este mundo ahora… Y lo más importante y determinante de todo, es que eres ÚNICO, no hay nadie como tú, entre 7.350.000.000 de

personas… Ninguna es como tú, ninguna tiene tu voz, tu personalidad… Pero nadie tiene tu huella dactilar, y por eso sabemos que tú has venido a este mundo, a este plano físico a **CREAR TU HUELLA en la Humanidad** y en el Planeta Tierra.

Somos los Héroes quienes creamos una Huella Positiva y por esa razón, en este momento, tu estas recibiendo esta información ancestral.

Querido Héroe, uno de los grandes regalos de la **VIDA**, son todos nuestros DONES al nacer. Nacemos repletos de dones, esperando ser desarrollados y utilizados en nuestra vida.

En primer lugar, tenemos los dones de los sentidos, la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto.

Imagina si usaras estos sentidos al 100%...

La vista:

La vida está llena de cosas maravillosas que ver y observar; solo hay que parar y mirar, con belleza, con gratitud, con amor… Ver con tus ojos el mundo que te rodea, puede ser una de las experiencias más placenteras y gratificantes que tiene la **VIDA**.

Poder ver como una planta crece, como nace una flor y ver como las flores se abren a la vida, una flor es un regalo ¿Alguna vez has observado un almendro en flor? Es una maravilla de la naturaleza, después de la flor llega el fruto, uno de cada flor, y así se crea la maravilla de la naturaleza. En cada fruto hay una o varias semillas, cada una de ellas en contacto con la tierra, el agua, el sol y el aire (los elementos) germinará y se convertirá en un nuevo árbol, listo para reproducirse y multiplicarse… La naturaleza es así de abundante y de esplendida. Solo hay que parar y mirar para contemplar la creación y la divinidad que es la vida.

Poder ver un amanecer “Amar el Nacer” **“AMAN-ECER”**, como nace un nuevo día ante ti, como nace el sol y con él, la luz, el calor, la energía, la fuerza y la vida. Parar y contemplar un amanecer es sin duda alguna uno de los mejores regalos de la naturaleza, de la **VIDA**.

Poder ver un nacimiento, como viene un bebe al mundo, como nace una camada de perritos, o de cabritas, o el nacimiento de un potro, de una jirafa, no importa cuál sea el mamífero, o como nace un ave de su huevo, como se ha gestado la vida dentro del huevo por el calor de su madre, un pollito que nace de un huevo, rodeado de pelo amarillo, como él solito abre su huevo, y sale y directamente ya puede andar y comer solo… Poder ver como un gatito con los ojos cerrados al nacer, su instinto le lleva directamente a mamar de su madre… Estos y millones de acontecimientos más cada día en este planeta tierra es la maravilla de la vida.

Poder ver la maravilla que hay en nuestros mares y océanos, solo hay que ponerse unas gafas de bucear y ver que hay debajo del agua de los mares, la diversidad de especies... Es como entrar en otra dimensión. El 71% de nuestro planea es agua, igual que el porcentaje de agua de nuestro cuerpo; sin embargo, pasamos la vida ciegos del regalo que es para nuestra vista y el resto de nuestros sentidos, sumergirse en los mares y océanos y ver la maravilla de seres que en ellos habitan.

Poder ver a un ser humano sonreír, a alguien mirarte de una forma cómplice, ver a un hijo dormir, una lagrima caer por la mejilla de alguien al recibir un reconcomiendo o muestra de amor… Son tantos los millones de momentos que solo por poder verlos, deberíamos de decir… GRACIAS y sentir la plenitud de la vida en nuestro SER.

¿Te has parado a pensar que maravilla es el ojo humano? Si hoy en día disfrutas del sentido de la vista ¿sería esta razón suficiente para ser feliz todos los días?

Estoy seguro de que a alquilen que no dispone de este sentido seria inmensamente feliz y pleno solo por poder volver a ver, ¿cierto?

Entonces ¿cómo de feliz y pleno debes de sentirte en este momento y para siempre?

“Gracias por cada imagen que la VIDA me regala”

El Oído:

Que gran DON, el poder oír todos los sonidos que emite la vida, desde un te amo de un ser querido, una carcajada de algún familiar o amigo, una felicitación de alguien que admiras cuando honra algo que tú has realizado… Poder escuchar una canción, la unión de las palabras hechas melodía a través del sonido de las notas musicales, palabras llenas de emoción y sentimientos a través del sentido del oído. Nada tendrían que ver esas mismas letras escritas, puesto que con sonido la comunicación es mucho más rica, está más llena de **VIDA**.

Poder escuchar los sonidos de los animales, como un pollito hace pio, pio, como canta un ruiseñor, como ladra tu mejor amigo en cuerpo de perro al verte llegar a casa, el sonido de los delfines bajo el mar, o un corderito lechal cuando llama a su madre, beeeee… Escuchar el cantar de las chicharras en verano, de los grillos en la noche o de las ranas de la charca.

Poder escuchar el sonido de la naturaleza, de las olas en el mar, del viento rozando las hojas de los árboles, de los truenos cuando hay tormenta, el sonido de la lluvia… Todos estos y miles de sonidos más que nos regala la vida a través del don del Oído.

¿Te has parado a pensar que maravilla es el oído humano? Si hoy en día disfrutas del sentido del oído ¿sería esta razón suficiente para ser feliz todos los días?

Estoy seguro de que a alquilen que no dispone de este sentido seria feliz y pleno solo por poder volver a oír, ¿cierto?

“Gracias por cada sonido que la VIDA me regala”

El olfato:

El Poder de los olores, poder identificarlos, interpretarlos y agradecerlos es sin duda un gran Poder que nos llena de emociones.

Poder oler e identificar el olor de nuestros familiares, de nuestros abuelos, padres, hijos… que gran bendición.

Poder reconocer el olor de nuestro hogar, el olor de nuestra ropa recién lavada, el olor de nuestro incienso favorito.

Poder oler nuestra comida favorita, las especies, el pan recién hecho, nuestro té favorito, la fruta y todos los demás olores con los que te alimentas.

Poder oler la naturaleza, el olor del mar, de la montaña, de las flores, del roció de la mañana, poder apreciar cada uno de los olores es sinónimo de plenitud y gratitud.

Con todos estos olores tenemos anclajes emocionales, y solo por olerlos, nos hacen sentir de una determinada forma, nos cambian el estado de ánimo, como descubriremos más adelante en otros senderos.

¿Te has parado a pensar que maravilla es el olfato humano? Si hoy en día disfrutas del sentido del olfato ¿sería esta razón suficiente para ser feliz todos los días y dar las GRACIAS?

Estoy seguro de que a alquilen que no dispone de este sentido sería feliz y pleno solo por poder volver a oler, ¿cierto?

“Gracias por cada olor que la VIDA me regala”

El Gusto:

Poder diferenciar, reconocer y disfrutar de miles de sabores diferentes a través de nuestras papilas gustativas, es uno de los mayores regalos que la vida y la divinidad que somos y de lo que estamos hechos, nos regala.

¿Te has parado a disfrutar cuando muerdes una fruta, a valorar y apreciar su sabor?

¿Te has parado a pensar que maravilla es el sentido del gusto humano? Si hoy en día disfrutas del sentido del gusto ¿sería esta razón suficiente para ser feliz todos los días?

Estoy seguro de que a alguien que no dispone de este sentido sería feliz y pleno solo por poder volver a saborear, ¿cierto?

“Gracias por cada sabor que la VIDA me regala”

El Tacto:

Que gran DON, poder tocar las cosas y sentir su tacto, su textura, su suavidad, poder sentir a través de uno de nuestros sentidos más preciados… El tacto es quien nos hace sentir una caricia, es el que nos da una información de cómo nos hace sentir cada tipo de tacto.

Si pudieras agradecer en tu vida cada cosa que puedes VER, que puedes OÍR, que puedes OLER, que puedes SABOREAR o que puedes TOCAR…

Pero agradecerlo de VERDAD, poniendo presencia en esos DONES que la **VIDA** te ha regalado, los que hoy puedes disfrutar.

¿Como seria tu vida?

¿Cuántas veces al día darías las GRACIAS por estar vivo, y tener tus sentidos?

¿Con que admiración contemplarías cada regalo de la vida, cada amanecer, cada atardecer, cada flor, cada árbol que te regala una fruta, cada sonido, el cantar de los pájaros, el sondo del viento?

¿Con que gratitud recibirás cada caricia?, ¿Con que felicidad escucharías a un ser querido?, ¿Con que respeto tratarías a los animales, a las plantas, al planeta, a la vida?

En este momento estarías viviendo en **gratitud constante y celebración permanente**, entendiendo el milagro que eres y que todo lo que necesitas para convertirte en tu mejor versión ya está en tu interior. Es tu Héroe Dormido, solo hay que despertarlo a través de reconocer estos Poderes que hay en ti.

Todos estos dones están solo en el plano físico, pero ¿y qué hay del resto de planos?

Tenemos también el don de los 5 planos, el plano físico, energético, emocional, mental y espiritual, para despertar tu Héroe interior debes de comprender y saber usar los 5 planos de los que estas hecho.

Plano Físico:

Tu templo, tu cuerpo, como lo usas, como lo aprovechas, como vive tu alma en él.

El primer plano del que tenemos que hablar cuando nos referimos a

los que forman al ser humano y en definitiva a toda la Creación es el plano Material o Físico.

Todo en el universo está hecho de energía, pues bien, podríamos decir que aquí la energía es más densa o vibra más lentamente que en cualquiera de los otros cuatro, y por eso se le considera el último plano de la creación. Pero no por ello el menos importante, ya que realmente es aquí donde todo se lleva a cabo y donde ciertamente vamos a experimentar para poder llevar a cabo los aprendizajes de la **VIDA**.

Nos movemos a través de la materia utilizando nuestro cuerpo y gracias a él podemos interactuar en este plano para captar la información que nos ofrece mediante los llamados “sentidos sensoriales”: Vista, Oído, Olfato, Gusto y Tacto, que hacen de sensores/receptores de nuestro cuerpo. En definitiva, todo lo que son capaces de captar estos cinco sentidos, forma parte de este plano.

Debemos darnos cuenta de que a partir de que nacemos en este mundo y tenemos un cuerpo físico, formamos parte de la materia y estamos supeditados a sus leyes físicas. Y digo en principio, porque ya veremos que las leyes físicas que normalmente nos han enseñado, solo afectan a este plano y no por completo, pero sí que existen otras **leyes Universales** que afectan a todos y cada uno de los planos que nos conforman.

La ignorancia, es decir la falta de sabiduría, hace que creamos que la vida es solo lo que vemos proyectado en el mundo físico, en este plano. Si no despertamos, si no abrimos nuestra conciencia a la sabiduría, corremos el riesgo de perdernos en este mundo material y nunca podremos entender o saber quiénes somos o qué hemos venido a hacer a la **VIDA**.

En principio nos puede parecer que solo existe lo que podemos percibir por nuestros sentidos, pero realmente no es así. Pero esto debemos experimentarlo por nosotros mismos para llegar a

integrarlo en nuestra vida.

Debemos de cuidar el cuerpo físico, ya que es el llamado **“templo del ALMA”**, la herramienta más útil que tenemos de experimentar la **VIDA** en este plano. Para ello hemos de llevar una vida saludable, alimentarnos bien con alimentos vivos y no muertos, naturales y no procesados y escuchar lo que nos dice nuestro cuerpo, porque son avisos de otros planos.

El plano físico, el cuerpo y la vida en la Tierra es una escuela. La escuela donde se nos da la oportunidad de aprender experimentando y poder evolucionar nuestro potencial humano para llegar a nuestra mejor versión como seres humanos, en respeto y armonía con los demás seres vivos y el planeta.

Nuestro objetivo principal es ser felices y vivir plenamente. Y los grandes Héroes de la humanidad nos han demostrado que eso es posible, pero mejorando todo nuestro sistema de creencias.

A lo largo del recorrido de este sendero de la **VIDA** y los próximos senderos, iras descubriendo todos estos PODERES que despertarán tu Héroe interior.

Valorar tu cuerpo es el primer paso para disfrutar de tu plano físico, ya que es en él, en el que pasas 24h al día, 365 días al año, durante toda tu vida. Disfruta de otras cosas materiales o físicas sería el segundo paso, como elegir conscientemente tu hogar, tu vehículo, etc.

Aprenderás sobre todo ello a lo largo de este viaje, la aventura de los Héroes.

Plano ENERGÉTICO

La interconexión

El plano energético es un plano más sutil (con una vibración más alta) que el plano material. A medida que avanzamos hacía planos "superiores" dentro de la pirámide que representa al Ser Humano vamos subiendo la vibración de estos.

En nuestro día a día, estamos expuestos a campos energéticos de todo tipo, sin ni siquiera darnos cuenta: ondas de radio, ondas de alta frecuencia, ondas electromagnéticas, microondas, la televisión, radio, móviles, GPS, etc.

No somos conscientes del bombardeo que tenemos a nuestro alrededor, pero contamos con un "escudo energético natural" que nos protege en gran medida de esas influencias externas que nos resultan negativas.

En este plano se forma lo que se conoce como nuestro Aura o **Cuerpo energético**. Está creado por 7 generadores principales de energía llamados "chakras" que se sitúan a nivel energético sobre 7 glándulas importantes de nuestro cuerpo físico: suprarrenales, gónadas, páncreas, timo, tiroides, pineal, hipófisis.

La misión de estos generadores es la de crear un cuerpo energético que es bastante más grande que el físico y que lo envuelve siguiendo su silueta. Esto ocurre para que pueda comunicarse y estar en contacto e **interactuar energéticamente con otros seres**.

Mediante este plano y este cuerpo energético, estamos en contacto con todos los seres de la creación, formando lo que se denominan "redes energéticas".

También nos conectan con otras dimensiones y tienen otras funciones, pero para simplificar por ahora, basta con que sepamos que crean el Aura y nos mantienen conectados a los demás seres vivos.

Podemos imaginar que cuando nos acercamos a alguien, antes de estar en contacto físico con la otra persona se establece un contacto

entre ambos cuerpos energéticos, en el que se recibe y se envía información a nivel sutil y según el grado de sensibilidad que tengamos, seremos capaces de captarla o no. Podemos sentirnos a gusto al estar junto a la otra persona, o sin embargo tener una sensación de incomodidad, si somos muy receptivos podemos incluso llegar a sentir lo que la otra persona siente o su estado de ánimo sin ni siquiera llegar al contacto físico.

Nuestros campos energéticos se interconectan de forma profunda cuando establecemos contacto físico con una intención (plano mental) y una emoción (plano emocional) de abrirnos a la otra persona. Por ejemplo, en un abrazo consciente con alguien por quien sentimos un fuerte vínculo.

Pero alcanza su máximo apogeo en la realización del acto sexual, donde los planos físicos, energéticos, mentales y emocionales de ambos seres **se abrazan y se interconectan hasta tal punto que llegan a fundirse sintiendo que son UNO**. En este momento, el tiempo puede llegar a pararse y el exterior perder importancia. Estamos en el aquí y el ahora, en unión completa con otro SER.

“Así hacen el AMOR los Héroes, con plena conciencia de su SER”

Los animales utilizan este plano para comunicarse entre ellos y entre otras especies. De hecho, la comunicación telepática se realiza por canales creados a nivel energético por los que transitan informaciones entre emisor y receptor, todo se lleva a cabo dentro de este plano. Los bebés nos miran y son capaces de ver los colores que nuestro Aura tiene según el estado de ánimo que tengamos en el momento, porque ellos siguen aún conectados a ese nivel más que al mental o al físico.

Es un plano muy importante porque si no sabemos de su existencia, podemos dejar entrar o salir informaciones muchas veces inconscientemente.

Por eso, **al igual que cuidamos el cuerpo físico, debemos cuidar**

este cuerpo energético limpiándolo de vez en cuando, para que no se ensucie con las relaciones o los ambientes negativos en los que podamos estar inmersos.

Para ellos debemos intentar protegernos de las personas **tóxicas**: negativas, agresivas, depresivas, vampiros energéticos.

También evitar entornos cargados negativamente o que nos den una mala vibración, pues todo ello hará que, mediante el plano energético, nos descarguemos a nivel vital y por consiguiente nos sintamos cansados físicamente. Además de una forma muy rápida y casi sin darnos cuenta.

Hay muchas formas de cuidar la salud de este plano, con limpiezas de Aura, una muy efectiva es una ducha estando consciente de que nos está limpiando también energéticamente, podemos llevar minerales tales como obsidiana o turmalina negra. Ésta última debe combinarse con un cuarzo ya que no se limpia sola. Incluso usar plantas e inciensos que podemos utilizar para limpiarnos: romero, palo santo, ruda. Y a la hora de estar en una situación que sabemos que nos puede afectar, la recomendación es imaginarnos rodeados y envueltos completamente de luz blanca o dorada, que nos protege de las posibles agresiones externas.

Hay una afirmación que decimos mucho los Héroes, esta afirmación es:

TODO ES ENERGÍA

Plano EMOCIONAL

Es el plano de las emociones, la calidad de nuestra vida está determinada por la calidad de nuestras emociones. Esta es una lección que como aprendiz de Héroe siempre debes de recordar.

Las reacciones a lo externo.

Este plano se encarga del tipo de reacción que tenemos ante las distintas situaciones que se nos presentan en la vida. Ni todas las personas reaccionan igual ante la misma situación, ni tampoco con la misma intensidad en esa reacción. Eso depende de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta.

Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Para explicarlo voy a definir y distinguir entre dos conceptos que a veces usamos como sinónimos y realmente tienen aspectos distintos: emoción y sentimiento.

La **emoción** es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo (externo o interno). Forma parte de un sistema básico, primitivo y unidireccional.

Un **sentimiento** es similar a una emoción, pero además de esta predisposición espontánea, incontrolable y automática, incluye una evaluación consciente que hacemos de dicha experiencia. Una emoción dura menos que un sentimiento.

Así que, para entenderlo más claramente, en el momento de que recibimos un estímulo, y tomamos conciencia de las sensaciones (alteraciones) de nuestro cuerpo, la emoción se convierte en sentimiento de manera que podemos pensar y reflexionar sobre lo que sentimos.

Pongamos un ejemplo que seguramente todos hemos experimentado alguna vez: Nos encontramos a una persona que nos gusta, nos mira y nos sonríe… Puede ser que sintamos una reacción fisiológica en nuestro organismo (quizás mariposas en el estómago), y al ser

consciente de ello etiquetamos lo que estamos experimentando con un sentimiento de alegría, satisfacción, amor, etc. En definitiva, un sentimiento placentero.

Querido Héroe, en esta aventura de 11 Senderos, encontraras el Sendero de las EMOCIONES y descubrirás como usarlas para tu mayor bien y el bien común.

Los Héroes, ante un estímulo, somos capaces de observar la emoción que se produce sin dejar que nos arrastre **automáticamente** hacia un sentimiento, somos emocionalmente inteligentes y libres, puesto que podemos decidir REALMENTE que hacer en cada situación.

¡Es como estar viendo una película con una historia triste y no entrar en una tristeza seguida de un llanto desconsolado porque nos damos cuenta de que es… UNA PELÍCULA!

Para ello es imprescindible la práctica de la observación para conocer nuestros mecanismos MENTALES, y ahora tenemos que pasar al siguiente plano para seguir entendiendo que detrás de cada sentimiento, hay unas ideas aceptadas que hemos adquirido de forma inconsciente y como muchas de ellas nos esclavizan. Por eso los planos emocional y mental están tan intrínsecamente relacionados.

Plano MENTAL

La mente humana es sin duda uno de tus grandes DONES, es una de las mayores creaciones de DIOS y hasta el momento es la estructura física más compleja del Universo.

Querido Héroe, ahora repite conmigo…

Mi mente humana es uno de mis grandes DONES, es una de las mayores creaciones de DIOS, la estructura física más compleja del Universo está en mí, a mi servicio para que yo pueda crear huella, tengo toda la capacidad ilimitada a mi servicio y el de mi **VIDA**.

¡Yo soy un Héroe!
AHO

AHO proviene de la frase: "**Aho**Mitakuye Oyasin" que es una oración Sioux, de la tribu Lakota, **que significa** honrar la unión del espíritu con: uno mismo, otras personas, la naturaleza y con el creador. Algo como: "todos estamos relacionados", "todas mis relaciones", "todos son mi familia".

Es una oración de unidad y armonía con todas las formas de **VIDA**. La de dos patas, las de 4 patas, las que se arrastran y los alados. Es la unión de todo, arboles, plantas, rocas, ríos, montañas y valles, costas, mares, vientos, arena, el sol, la luna y las estrellas.

También se usa en conversaciones cuando deseamos honrar la palabra de otros Héroes, decir AHO representa decir, honro tu verdad. Es como Decir Amén.

Es una forma de expresión del alma, del espíritu y de tu yo interno; es un sentimiento, un agradecimiento, es algo sagrado de corazón a corazón.

AHO

Las ideas aceptadas.

Aunque todos los planos están interconectados y se relacionan muy estrechamente, el plano mental y el emocional a veces se confunden en cuanto al funcionamiento.

El plano mental es realmente la base
para el plano emocional

Para entenderlo más simplemente: detrás de cada emoción/sentimiento hay una IDEA mental; una información guardada a nivel inconsciente que se convierte en una creencia, algo que damos por real ya que se convierte en “nuestro modelo de mundo”.

Voy a utilizar el término idea muchas veces, ya que es la base de funcionamiento de la mente (conceptos). No profundizaremos mucho en esto ahora, ya que a lo largo de la aventura que recorrerás en los Senderos descubrirás estos PODERES.

Decimos que cuando surge una emoción, y se activa un sentimiento, detrás hay lo que se denomina una IDEA, y según la valoración que hagamos de esa idea, se producirá en nosotros básicamente una sensación de malestar o bienestar.

Las llamadas IDEAS ACEPTADAS, son el resultado de las distintas situaciones de la vida y de la valoración que el exterior hace de nosotros mismos, y en base a esto, la valoración que nosotros mismos hagamos de dicha experiencia.

Por ejemplo, si nos ocurre en la infancia que cuando realizamos una acción, lo hacemos mal y nos dicen (inconscientemente) que somos tontos, y si esa experiencia se repite más veces, nuestra mente registrará: “si lo hago mal = soy tonto”. A la larga, nos identificaremos con esa idea y llegará a formar parte de nuestras ideas aceptadas.

Como aprendemos que “tenemos que” encajar en un modelo social y recibir aceptación, cuando se nos presente alguna situación para hacer algo y que pueda salirnos mal, quizás tendremos un sentimiento negativo o un miedo a exponernos a ese escenario. Porque la idea grabada nos lo “recordará”. Esta identificación hará que ideemos múltiples estrategias (PERSONAJE) para demostrar lo listo que soy (YO IDEAL) y que no se den cuenta de que SOY TONTO (YO IDEA), algo que realmente me he creído, y por eso intento tapar a toda costa con mi personaje. Pero en realidad lo que sucede es que forma parte de una **creencia ERRÓNEA**.

AHO

El funcionamiento a grandes rasgos es el siguiente: dichas ideas están firmemente grabadas en una parte del cerebro llamada INCONSCIENTE. Esa parte del cerebro es la que se encarga de realizar funciones automáticas. Se llama inconsciente precisamente porque cuando funciona no tenemos **consciencia** de que está trabajando, al contrario del consciente, que sí que nos "damos cuenta". Cuando se asocian varias ideas, se denomina "Programa" y en nuestro día a día, actuamos conforme a las ideas de dicho **programa**, como los robots. Por eso se dice que el inconsciente "maneja" el 90% de nuestras vidas.

Esas ideas se graban en nuestra mente de distintas maneras y en varias etapas de la vida; las más sólidas se registran del nacimiento hasta los 7 años, cuando no podemos valorar si lo que nos devuelve el exterior es verdad o no, así que nos lo "creemos" TODO.

Realmente nuestra vida está regida por nuestros automatismos mentales y emocionales.

Querido Héroe, no solo adquirimos creencias individuales de las experiencias que vivimos nosotros (propias), también tenemos creencias familiares (que han vivido nuestros ancestros) y sociales (según el entorno nos diga cómo "tenemos que ser" para encajar y que nos acepten).

Todo este conjunto de ideas aceptadas y creencias, que nos hemos creído sin ni siquiera evaluarlo, forman lo que se denomina el EGO, que básicamente es lo que crees que eres (tu personalidad), conforme a las ideas que tienes y como "actúas" en el teatro de la vida.
Te identificas con ese conjunto de ideas y realmente te crees que eres (Ego = Yo). Yo soy así. ¿te suena? ¿lo has dicho tu muchas veces? ¿Lo has escuchado decir a otros?

Realmente el concepto de EGO ha sido manipulado como algo “malo” de lo que debes liberarte, pero ciertamente esto NO es así, y de hecho no podrías vivir sin él, ya que es el que te dota de identidad en el mundo.

Lo que se pretende es que ese EGO esté lo más sano posible y que no sucumbas a su control.

La mente es una herramienta fascinante, pero tú no eres tu mente. Hemos de ponerla a nuestro servicio, usarla para sacarle partido en la vida, no para que te bloquee.

Aunque te creas libre, no lo eres, sino que estas CONDICIONADO por el conjunto de ideas, creencias y programas almacenados en la mente inconsciente. Al final acabas **actuando**, interpretando personajes para no mostrar lo que **crees** que está mal en ti (en base a unas ideas aceptadas), y así vas conformando “la película de tu vida” según tus condicionamientos mentales (casi siempre erróneos).

En resumen, puedes darte cuenta de la importancia de la mente inconsciente en tu vida; las ideas aceptadas y los automatismos que hacen que seas un robot y no un Héroes. El objetivo mostrándote esto, es simplemente crear conciencia en ti, es decir, que te des cuenta de los mecanismos mentales, y a grandes rasgos, entender cómo funciona tu mente, para poder mejorarla en tu día a día.

La vida es el 10% lo que te sucede,
y el 90% como interpretas lo que te sucede.

NO ERES TU MENTE

Querido Héroe, aprenderás todos estos Poderes en el Sendero de la Mente.

Plano Espiritual:

Es tu plano sutil, somos seres espirituales viviendo una experiencia física, encarnados en un cuerpo, en tu caso humano, pero nunca debes de olvidar que:

Eres un SER de luz y VIDA eterna

Querido Héroe, somos seres espirituales, viviendo una experiencia terrenal. En realidad, con esa frase se resume todo, pero voy a explicar un poco esta afirmación desde el punto de vista de tradiciones ancestrales, que parece que conocían esto mucho mejor que la mayoría de los humanos actuales. El Plano Espiritual, es el más sutil de todos.

Como antecedente quiero decir que TODO en la vida se traduce en ciclos: Algo empieza, dura un tiempo y acaba.

Todo en la vida podemos imaginarlo así: cuando nos despertamos por la mañana ha acabado el ciclo del sueño y ahora empieza un nuevo ciclo. Por ejemplo, comenzar nuestro ritual de la mañana para celebrar la vida como veras en el Poder de la Celebración más adelante del Sendero de la **VIDA**.

Todo lo podemos ver en ciclos, **absolutamente TODO.** Empieza, dura un tiempo y acaba. Que acabe un ciclo no es algo malo, al contrario, si no acabara el sueño no podríamos despertar, si no acabara el embarazo no podríamos nacer, ese es el mecanismo del Universo. Los ciclos de bombear y recoger la sangre del corazón y los ciclos de inhalar y exhalar también son ejemplos válidos para entender esto si nunca te habías parado a pensarlo.

También nuestros planos tienen un ciclo de vida y el resumen de ese ciclo desde que empieza (nacimiento) hasta que termina (muerte) se le conoce como la “vida encarnada” de esa persona.

Dentro del plano espiritual hay una parte de nuestro Ser llamada ALMA, que es la que quiere venir a aprender y evolucionar por medio de “experiencias” a la vida. Hemos dejado claro que no somos solo el cuerpo, en este caso, nuestro cuerpo es el vehículo para que el Alma experimente la vida.

Esta alma diseña **perfectamente y con todo detalle** la nueva vida que va a iniciar: **lo que quiere aprender, con quienes, de qué manera y en cuanto tiempo**. Para ello utiliza lo que se llama “Pactos de Alma” es decir, se pone de acuerdo con otras Almas para llevar a cabo juntos un plan de aprendizaje en la Tierra. Los pactos más directos son Padres-hijos, Hermanos, Parejas. Pero hay muchos más, quizás no tan importantes o quizá sí. En distintos momentos de nuestras vidas se producen estos “acuerdos” en ambas direcciones para experimentar, aprender y evolucionar como Seres.

Este es el concepto de la reencarnación que reconocen muchas tradiciones de la antigüedad, por eso decimos que el mundo, la vida, es una Escuela, y nuestra Alma se ha matriculado en ciertas asignaturas que quiere aprender, con otras Almas compañeras de curso. Esta es la razón de que algunas situaciones de la vida se nos repitan una y otra vez, hasta que seamos capaces de “aprender de verdad” la lección tal y como el Alma se lo ha propuesto. La dificultad aquí estriba en que aunque el Alma sabe lo que quiere aprender y cómo, una vez que entra en el cuerpo y nace a la vida que ha diseñado, se olvida de todo ello. Es como que se le pierde su mapa, su “Plan de vida” y se convierte en un “yo”; es decir, tiene la ilusión de la separación, como un ser a parte de todos los demás. Aquí es donde estriban nuestros problemas más grandes, porque normalmente nos dejamos de llevar por esa personalidad.

“yo” (ego – plano mental)
en lugar de guiarnos por nuestro
corazón (Alma – plano espiritual)

Dicen muchos sabios que nuestra misión en esta vida es RECORDAR, precisamente por eso, para saber quiénes somos de verdad, a qué hemos venido y cuáles son nuestros dones para ponerlos a disposición de la Humanidad y que sea más fácil la evolución de todos los Seres en su conjunto. Pero esto no se hace desde la mente.

Cuando una persona se da cuenta de esto, se dice que ha **elevado su conciencia**, ya no ve solo un YO, sino un NOSOTROS y en esa fase precisamente estamos ahora:

Cambiar nuestro antiguo paradigma mental de competir para entrar en el cooperar y compartir.

¡AHO!

En este plano Espiritual, y habiendo comentado todo lo anterior, resulta un poco problemático no tener un mapa de adonde nos dirigimos. Pero realmente el Alma nos guía si la escuchamos y confiamos; sino lo hacemos, nos gritará para que pongamos atención. Se dice que la enfermedad es un conflicto entre nuestra mente (ego) y nuestro corazón (alma). Cuando ambos no se ponen de acuerdo y toman distintas direcciones, recibimos un aviso para darnos cuenta y hacer una revisión de nuestra vida.

En definitiva, y desde el punto de vista de este plano espiritual, la enfermedad es realmente una alerta, un indicador de que hay algo en nuestra vida que no marcha correctamente porque vamos por otro sitio distinto al que nuestra Alma quiere que vayamos. Es como cuando se enciende una luz en el cuadro de mandos de nuestro coche indicándonos de que pasa algo. En ese caso tendremos que mirar que ocurre y resolverlo, porque si es el aceite y continuas sin revisarlo, podríamos romper el motor.

En el mundo onírico, mientras soñamos también podemos recibir señales de nuestra Alma comunicándose por medio de situaciones o escenarios para nos demos cuenta de cosas de nuestra vida. Hay

varios tipos de sueños, muchos de ellos son simplemente una descarga o limpieza del subconsciente, pero otros son premonitorios (señales directas) y también los hay lúcidos que son normalmente viajes astrales.

También existen herramientas para mostrarnos parte de nuestro plan de Vida, como la carta astral, el diseño humano y muchas más que nos ayudan y están a nuestra disposición para que no nos retrasemos más en conocernos y empezar a trabajar con nosotros mismos con paciencia y aceptación, pero haciéndonos el trabajo más claro. Y conociendo de primera mano los aprendizajes que hemos elegido, algo imprescindible para ejercitarse para pasar de la mente al corazón, es decir, conectar con nuestra verdadera esencia.

Querido Héroe,

¿Como valoras y agradeces cada uno de los 5 planos? ¿cuántos de ellos comprendes? Para convertirte en tu Avatar y despertar al Héroe que hay en ti, deberás de comprender estos 5 planos y como puedes usarlos desde tu PODER personal.

En los próximos Senderos encontraras respuesta a todos los misterios de estos planos en profundidad.

En el Sendero de la MENTE conocerás cómo funciona el plano mental más en profundidad, y en el Sendero de las EMOCIONES cómo funcionan las emociones. En el Sendero de la SALUD conocerás como funciona tu cuerpo físico y en el Sendero de la ESPIRITUALIDAD cómo funciona el plano Espiritual… Esto es solo el principio de esta aventura que recorreremos JUNTOS.

Nacemos libres, sin miedos y prejuicios. Seres con una gran curiosidad de aprendizaje, al fin y al cabo, es la misión de nuestra ALMA, la misión de evolucionar.

Tenemos muchos otros dones más al nacer, muchos de ellos, las irás encontrando a través de cada una de las semillas doradas, una a una, hasta completar las 11 de cada sendero; sendero a sendero hasta completar los 11 senderos del Héroe. Irás encontrando, descubriendo, reconociendo, integrando y valorando, todos los dones que tenías desde que naciste y que puedes usar cada día por el simple hecho de estar VIVO.

Cuando alguien te dice que tienes un talento nato, nato significa nacimiento, es decir que tu talento es de nacimiento.

Somos potencialidad pura de creación en la vida. Como uses tus dones, determinarán cuanto disfrutaras del mayor poder de todos, el poder de estar VIVO.

"La vida es muy simple, pero insistimos en hacerla complicada".
Confucio

Despedida de la Semilla de Luz del Poder de Estar Vivo

*«Querido Héroe, ahora esta información de los Héroes queda impregnada en ti, en tu ser, en tu corazón. Te deseo que la pongas en práctica para usar mejor el Poder que se te ha concedido, el Poder de estar VIVO. Yo me quedare aquí en el Sendero de la **VIDA**, esperando a ser descubierta por otros Héroes que recorran este sendero. Volveré a mi almendro donde la **VIDA** se estaba abriendo camino a través del nido en el que nos encontramos. Allí como en todos los lugares y momentos, estaba creándose la **VIDA**. Volveré para estar presente en el nacimiento, para ver terminar el ciclo del embrión antes de la eclosión de los huevos».*

«Esperare a otros Héroes, para transmitirles la sabiduría divina del universo».

«¿A quién te gustaría recomendarle este Poder?»

*«¿A qué Héroes de tu entorno le ayudaría en su **VIDA** el Poder de estar VIVO?»*

«¿Quién necesita valorar, agradecer reconocer y disfrutar más el Poder de estar VIVO?»

Me gustaría que este Poder lo tuviera:

Héroe 1:

Héroe 2:

Héroe 3:

Héroe 4:

Héroe 5:

*«Tú puedes convertirte en su Guía, recomendándoles emprender esta aventura por el Sendero de la **VIDA**».*

*«La sabiduría del conocimiento siempre está disponible para todo el que recorre el Sendero de la **VIDA**. Las semillas de luz están esperando eternamente a que llegue el momento del Nacimiento del Héroe dormido que todos los seres humanos tienen en su interior. Yo estaré aquí, esperando para recordarles este Poder del Sendero de la **VIDA**».*

«Me despido de ti, con inmensa gratitud por que me hayas permitido impregnar mi sabiduría en tu SER».

La semilla de Luz.

Entonces el Héroe, abrió los ojos, después de recibir la sabiduría de la semilla de luz y ahí estaba el Guía mirándole, sonriendo, y entonces el Guía pronuncio unas palabras, le dijo:

«Bienvenido Hermano, al encuentro de los Héroes. Bienvenido al Sendero de la **VIDA**, a la comprensión de la **VIDA** y sus Poderes; los poderes que hay en ti, en tu interior, esperando ser descubiertos por ti».

«Ahora ya conoces el Poder de estar VIVO. Sabes cómo puedes usar este poder en tu **VIDA**. Solo debes de practicarlo una y otra vez, y volver a esta parte del Sendero cada vez que necesites recordar esta información. La práctica hace al maestro, y pronto tú lo serás. Tu aventura solo ha hecho nada más que comenzar».

«Estas VIVO y tienes todo el Poder de la **VIDA** dentro de ti; disfrútalo al máximo, reconociendo, valorando, agradeciendo y celebrando la **VIDA** en cada instante».

El Héroe estaba escuchándole profundamente, como nunca había escuchado. Estaba mirándole y observando en el guía su belleza, no solo exterior sino que también podía ver y sentir su belleza interior. Veía el universo que había en los ojos del guía, podía al mismo tiempo sentir los olores de aquel almendro, de toda la naturaleza que había a su alrededor, mientras escuchaba el cantar de los pájaros que había en el almendro… Y mientras, sentía al mismo tiempo la conexión de Almas que existía ahora entre el Guía y él.

Por primera vez el Héroe era plenamente consciente de sus 5 sentidos, de sus 5 planos y del milagro de la **VIDA**.

El guía veía que el Héroe ya había despertado a la **VIDA** de los Héroes, y le repitió una vez más, bienvenido hermano; los dos se abrazaron y

ese abrazo fue una conexión de almas entre el Héroe y su Guía. el Héroe nunca había sentido nada parecido. Ese abrazo fue lo más auténtico que había experimentado nunca.

El Guía continúo diciéndole:

«Tu maestría no termina aquí. Ésta es solo la primera semilla dorada del sendero de la **VIDA**. A lo largo del sendero encontraras las demás semillas de la **VIDA**, una a una. Irás descubriendo la maravilla de la vida, de estar vivo y de ser parte del universo y de la creación divina».

«Querido Héroe, ahora conoces el primer PODER de la **VIDA**. El Poder de estar VIVO. El poder de haber nacido, de tus sentidos, de tus planos. Disfrútalos, siéntelos en ti, eres un milagro de la naturaleza, eres el ejemplo de la posibilidad entre la improbabilidad. Aprovecha tu **VIDA**, disfruta de tus DONES, úsalos, despiértalos, mejóralos e intégralos en tu consciencia para despertar al Héroe que hay en ti».

SER.

“La libertad consiste en ser dueños de la propia vida”.
Platón

Consejo del Autor:

Multiplica el Poder de esta Semilla Dorada:

Antes de pasar al Poder número 2, te recomiendo hacer AHORA los ejercicios de escritura, del Poder de la **VIDA**. Los ejercicios te dan una mayor comprensión de lo que estas aprendiendo, además implica una participación por tu parte y hace que tu nivel de comprensión y retención de la sabiduría recibida se multipliquen por 7.

Si no lo has hecho ya, este es el momento de crear tu grupo de Héroes del Planeta y compartir los aprendizajes del Poder de estar

VIVO, para retener el 90% de lo aprendido es necesario ser conversado.

Si no tienes el libro de ejercicios del Sendero de la **VIDA** puedes encontrarlo en www.creatuhuella.com o en tu librería favorita. Si en la librería aun no disponen de estos Senderos, pídeles que lo hagan, así de esta forma pronto los tendrán, y todos los Héroes dormidos de tu comunidad podrán Despertar a su Héroe interior. Cuando termines estos Senderos serás un Héroe del Planeta, pero solo ayudando a otros seres humanos a despertar su Héroe Interior te convertirás en un Héroe de la Humanidad, pues estarás ayudando a otros seres humanos a despertar a su Héroe. Solo llegando a una masa crítica de Héroes podremos cambiar el mundo Juntos.

Gracias, mi querido Héroe.

SER

El Poder del TIEMPO

“El tiempo que se disfruta es el verdadero tiempo vivido”.
Jorge Bucay

«Querido Héroe, sigamos recorriendo el sendero de la **VIDA** juntos, mientras te invito a disfrutar del paisaje, poniendo en práctica lo que has aprendido del Poder de la **VIDA**. Disfruta de lo que tus ojos ven, los colores de la vida, del cielo, las nubes, las plantas, las flores, el sol, el rio en movimiento, las cascadas, la belleza de los otros seres que nos acompañan, los animales… De lo que tus oídos escuchan de todo lo que ves y de lo que no ves pero si puedes escuchar… El sonido del agua, del viento, de los pájaros, los grillos, disfruta de los olores que detectas en el sendero, el olor a primavera, de las flores, de la tierra… Disfruta del tacto de tus prendas, de lo que tocas, el tacto de la corteza de un árbol, del prado verde, de todo lo que puedes sentir con el tacto… Disfruta del gusto de la fruta que encontramos en el camino, del agua con hierbas que tienes en tu petaca. Comencemos a valorar y a agradecer el PODER de la **VIDA** y los DONES que tienes solo por estar VIVO. Cuando agradeces lo que ya tienes, llegan nuevos regalos a tu **VIDA**; lo que no agradeces se desvanece».

“LO QUE NO AGRADECES SE DESVANECE”

«Sigamos recorriendo el sendero de la VIDA, agradeciendo cada DON de estar vivo, cada don de nuestros sentidos, de nuestros planos».

«Siente como te hace sentir cada cosa que ves, como interpretas lo que ves en el plano de la mente; como eso genera emociones y sentimientos en ti y disfruta del camino. El verdadero éxito no es esperar ningún nuevo resultado, la verdadera realización se da cuando disfrutas del camino, **disfrutas del proceso de la VIDA**».

El Héroe estaba sintiendo todo lo que el Guía le estaba compartiendo, se sentía bendecido por todos los regalos que tenía a su alrededor, por todo lo que podía ver, oír, oler, saborear, tocar.

El Héroe y el Guía siguieron recorriendo el sendero de la **VIDA**, pero en esta ocasión el Héroe estaba mucho más despierto. Sentía la VIDA en cada cosa que veían sus ojos, en cada cosa que escuchaban sus oídos, en cada cosa que olía, en cada cosa que sentía. Sentía como si todo hubiera cobrado VIDA, una VIDA nunca percibida antes. Era como si el Héroe hubiera estado ciego, sordo, sin olfato, sin gusto y sin tacto todo el tiempo pasado. El Héroe se sentía más VIVO que nunca, porque sentía y apreciaba la VIDA en todo lo que le rodeaba.

El sendero fue cobrando más VIDA con cada paso que daban. Todo florecía a su paso, todo estaba VIVO, el Héroe sentía la Gratitud de la VIDA en su interior. Poder tomar conciencia de la grandeza de la VIDA le lleno de Plenitud, y fue en ese momento cuando estaba sintiendo plenitud y una inmensa gratitud a la **VIDA**, cuando vio como una semilla dorada estaba flotando en el aire, en medio del sendero. La semilla se acercaba lentamente a él, mientras el Héroe caminaba lentamente hacia ella; la semilla vino hacia él, y se posó justo encima del reloj del Héroe.

Él la cogió con sus manos, puso estas en su corazón y la semilla de luz dorada entro en su SER, trayéndole una nueva información.

Sabiduría de la Semilla de Luz…

“El Poder del Tiempo”

«Querido Héroe, vengo a traerte la sabiduría de los Héroes, soy la luz de la sabiduría y vengo a impregnarme en ti y regalarte un Poder de los Héroes, el Poder del Tiempo».

«*Uno de los mayores Poderes que tenemos los Héroes y también el resto de los mortales, es el Poder del **TIEMPO**, solo que los Héroes y el resto de los mortales usamos este Poder de forma muy distinta*».

El TIEMPO es uno de tus mayores recursos. Llamamos VIDA al tiempo que pasa entre que nacemos y morimos; es el tiempo de tu encarnación, de disfrutar de tu plano físico. La mayoría de los seremos humanos miden el tiempo de la VIDA en años, y según en el país en el que hayas nacido y en el que vivas, tu esperanza de vida va desde menos de 40 años, a más de 80 años promedio.

Para hacerlo más breve, te lo contaré por continentes en vez de por países. En África la esperanza de vida actual es de 49 años, en Asia de 76 años, en América Latina de 71 años, en Oceanía de 74 años, en América del Norte de 77 años y en Europa de 78 años.

Cada año tiene 12 meses, cada mes tiene algo más de 4 semanas, cada semana tiene 7 días, cada día tiene 24 horas, cada hora 60 minutos y cada minuto tiene 60 segundos.

Por lo tanto, veamos cuanto tiempo podemos VIVIR. Supongamos que en esta encarnación vives 80 años. Más adelante en El Sendero de la SALUD, descubrirás como disfrutar 20 años o más de VIDA.

Si contamos con una expectativa de 80 años de vida, vivirás:

- ✓ 80 años
- ✓ 960 meses
- ✓ 29.270 días
- ✓ 702.480 horas
- ✓ 42.148.800 minutos

Ahora lo importante es analizar como valoras tu tiempo, y sabemos cómo lo valoras observando como lo usas, como lo aprovechas, como lo DISFRUTAS.

Dice la mayoría de los humanos que el tiempo es ORO. Estas personas están valorando muy poco su tiempo comparándolo con un mineral, el tiempo en realidad es VIDA.

“EL TIEMPO ES VIDA”

Los Héroes valoramos el tiempo como nuestra vida, sabiendo y siendo consciente de cuánto tiempo tenemos para vivir, disfrutar y celebrar la VIDA.

Antes de tomar mejores decisiones de cómo usar nuestro valor más preciado, el tiempo, debemos de tomar conciencia de como lo hacen la mayoría de los seres humanos que nunca tienen tiempo para nada porque lo desperdician, o hacen mal uso del tiempo que se les ha concedido.

“La mayoría de los Seres Humanos desperdician su VIDA”

Hay seres humanos que tienen tiempo de ser felices, practicar sus aficiones, estar con sus familias, desarrollar su misión de VIDA, crear varias multinacionales, crear riqueza, distribuirla a través de sus fundaciones, contribuir, ayudar a millones de personas a mejorar sus vidas, reforestar, etc.

Mientras que otros seres humanos con las mismas capacidades, dones y talentos, viviendo los mismos años no tienen tiempo de saber cuál es su Misión de Vida, Realizarse, contribuir, crear una sola empresa, una sola fundación, o pasar tiempo con sus familias. Esto es porque dejan a su Héroe interior dormido y no despiertan su Potencial Humano.

¿No es el mismo tiempo para todos?

Si.

¿Entonces por qué unos parecen tener tiempo para todo y otros nunca tienen tiempo para nada?

Por como usan y administran su tiempo. Su mayor recurso.

Veamos el ejemplo de un ser humano promedio:

24 horas al día:

8h al día para dormir

2 horas al día para ver la televisión

1 hora al día para redes sociales

2 horas al día para comprar comida, cocinar y comer

1 hora al día para tareas domésticas

1 hora al día para desplazamientos

1 hora al día para el aseo personal e ir al baño

8 horas al día trabajando

Si este es tu plan del tiempo, o uno parecido a este, ¿en qué momento del día te educas, lees, te documentas, aprendes un nuevo idioma, realizas tus aficiones, haces deporte, meditas, etc.?

¿En qué momento del día juegas con tus hijos, con tus amigos, con tu pareja, con tus padres, familia o amigos?

¿En qué momento del día haces el amor, ayudas a otros, escribes, etc.?

Veamos otro ejemplo de gestión del tiempo en años.

Esta es la VIDA para muchos Seres Humanos que tienen su Héroe dormido.

8h al día para Dormir
26.6 años durmiendo

3 horas al día para Comprar Comida, Cocinar y Comer (Las 3 C)
10 años preparando comida y comiendo

Para cocinar, comer y digerir 50 toneladas de comida que comerás a lo largo de toda tu VIDA.

"Un nuevo estudio realizado por investigadores de National Geographic, concluyó que una persona con promedio de vida de 78.5 años puede llegar a ingerir un estimado de 50 toneladas de comida y 50 mil litros de bebidas. Pues los científicos de National Geographic, dicen que al final de nuestra vida habremos comido: 4 vacas, 21 ovejas, 15 cerdos, 1.200 pollos y 13.345 huevos"

3 horas al día para ver la televisión
10 años viendo la televisión

3 hora al día viendo redes sociales, mensajes de móvil, atendiendo llamadas.
10 años en redes sociales

40 horas a la semana trabajando durante 40 años
9 años trabajando

1 hora al día para Tareas Domésticas
3 años en tareas domesticas

1 hora al día para Desplazamientos
3 años en un coche, autobús, etc.

1 hora al día para el Aseo Personal e ir al baño
3 años aseándote

8 horas al día estudiando, 5 días a la semana, 9 meses al año durante 20 años
3 años estudiando

La placentera y terapéutica risa suponen solo 2 años de vida, frente a los 50 escasos días que nos fundimos llorando.
2 años riendo

Ocuparte de hijos y familiares solo se invierte 2 años de VIDA.
2 años familia

Haciendo el Amor solo 48 días de VIDA
48 días haciendo el Amor, que son ¡1.152 horas!

Esto contrasta con el poco tiempo que empleamos en actividades que nos resultan placenteras o nos divierten.

Resumen de una VIDA humana actual.

26.6 años durmiendo

10 años preparando comida y comiendo

10 años viendo la televisión

10 años en redes sociales

9 años trabajando

3 años en tareas domesticas

3 años en un coche, autobús, etc.

3 años aseándote

3 años estudiando

2 años riendo

2 años familia

81 años de Vida consumida

"Al final lo que importa no son los años de la vida, si no la vida de los años".
Abraham Lincoln

Ya hemos gastado 81 años de **VIDA**, aunque muchos no vivirán esa edad.

¿Dónde está el tiempo de diversión, de hacer deporte, de jugar con tus hijos, de bailar con tu mujer, de ir al mar, a la montaña, de ver amanecer, atardecer, de ir a cursos, de viajar por el mundo conociendo culturas, de practicar tus aficiones, bucear, hacer surf, escalar, jugar al tenis, al baloncesto, al futbol, patinar, bailar, cantar, escribir, etc.?

¿Dónde está el tiempo de calidad para conversar con tu pareja, con tu familia, con tus amigos, etc.?

¿Dónde este el tiempo para ti mismo, para hacer deporte, meditar, hacer yoga, escuchar música, etc.?

¿Dónde este el tiempo para servir a la comunidad de forma altruista, ser voluntario de alguna asociación, ONG, fundación o crear tu propia fundación?

¿Dónde está el tiempo de Pareja para hacer el amor con calidad, mimos y pasión?

¿Dónde está el tiempo para viajar por el mundo, 1 semana al año o mejor aún una semana al trimestre, o aún mejor una semana al mes?

¿Crees que el ejemplo que hemos puesto es la mejor forma de administrar tu tiempo, tu vida, tu existencia aquí en el planeta tierra?

NO, ¿cierto?

Sé que quizás nunca habías sido consciente de que tu tiempo es tu vida, de que una vida solo tiene 80 años y que malgastamos el tiempo haciendo cosas que nunca **"crearan huella"**. No solo no la crearán en la historia de la humanidad; tampoco crearán huella en tu familia ni en tu corazón.

El tiempo es la mejor inversión que puedes hacer en tu VIDA. No inviertas tiempo en lo que no vaya a crear huella en tu VIDA, la de tu familia, y en la humanidad.

Si cada hora la convirtiéramos en dinero, por ejemplo 1 Dólar, tendrías solo 702.480 Dólares, no serias Millonario, si tuvieras solo 702.480 Dólares para invertir, ¿en quién los invertirías?

"Haz cada cosa en la vida como si fuera lo último que hagas".
Marco Aurelio

Invierte tu tiempo: Tienes 702.480$

Repártelo entre las siguientes acciones en las que puedes invertir tu patrimonio de tiempo.

1. En la Cama Durmiendo =
2. En comida las 3C =
3. En tu Televisión =
4. En tus Redes Sociales =
5. En tus Tareas Domésticas =
6. En Desplazarte =

7. En tu Aseo Personal =
8. En tu puesto de Trabajo =
9. En tu Formación =
10. En Divertirte =
11. En Reír =
12. En tu Familia =
13. En tu Pareja =
14. En tus Amigos =
15. En tus Aficiones =
16. En hacer Deporte =
17. En Meditar =
18. En escuchar Música =
19. En Viajar =
20. En una ONG =
21. En Enfadarnos =
22. En aburrirnos =
23. En discutir =
24. En pasar tiempo con personas negativas =
25. En un trabajo que no te guste =
26. En tu misión de Vida =
27. En Criticar a otras personas =
28. En Juzgar a los demás =
29. En quejarte =
30. En intentar cambiar el pasado =

31. En el rencor =
32. En emociones toxicas =
33. En sentir plenitud total =

Haz este ejercicio hasta que hayas repartido tu fortuna neta de tu tiempo. Una vez repartas los dólares, que son las horas, divídelo entre los días que vivirás que son 29.270 días y el resultado que te dé, serán las horas al día que tú has elegido invertir en cada una de estas acciones o las acciones que tu hayas elegido añadir. Ajústalo hasta hacerlo REAL para poder cumplirlo en tu VIDA.

Así gestionamos el tiempo los Héroes, como nuestro mayor tesoro, ya que todos nacemos con la misma esperanza de VIDA, según el país en el que vivas. Por lo tanto, todos tenemos la misma fortuna de tiempo, lo único que cambia es como lo invertimos.

“Ir al libro de ejercicios”

Querido Héroe, aquí viene la esencia de esta semilla dorada.

“CLARIDAD ES PODER”

Crees que teniendo SOLO 80 años de VIDA…

¿Deberíamos de aprovecharlos mejor?

¿Deberíamos de poner claridad en que queremos gastar o invertir nuestro tiempo?

¿Imaginas una pareja que discuta una hora al día? Estaría 3 años de su vida discutiendo. ¿No sería mejor pasar una hora al día jugando y riendo con tus hijos?

Una persona que ve la tele 3 horas al día y dice que no tiene tiempo para hacer deporte, ¿no sería mejor que hiciera 1 hora de deporte y viera la televisión 2 horas diarias?, o mejor aún ¿no sería mejor que viera la televisión 1 hora e hiciera deporte 2 horas?

Alguien que pasa 3 horas en redes sociales, y no lee una hora al día, ¿no sería mejor pasar 2 horas en redes sociales y leer 1 hora al día? O mejor aún, 2 horas leyendo.

“EL TIEMPO ES VIDA”

El Tiempo es Vida, la calidad de tu tiempo es la calidad de tu vida. Me sorprende ver como hay personas que administran su dinero y sin embargo no administran su tiempo, su vida.

¿Quizás su tiempo sea menos importante que su dinero?

Me sorprende ver como hay personas que hacen un Bussines Plan para su empresa, pero no hacen un Plan para su Vida.

¿Quizás su empresa sea más importante que su vida?

¿No debería de ser nuestra vida lo más importante?, ¿No es nuestro dinero o nuestra empresa solo una parte de nuestra vida?, ¿No deberíamos de equilibrar mejor nuestro tiempo, nuestra vida?

El Tiempo, es sin duda alguna tu mayor recurso; de cómo gestiones tu tiempo, dependerá que podrás hacer en la vida. Es el mayor regalo que se te ha concedido, la mayor virtud es tu TIEMPO. Es por ello por lo que los Héroes somos maestros del tiempo, para ser maestros de nuestra vida.

Recurso tiempo:

El recurso del tiempo es el único recurso que no se recupera. El tiempo mal gastado, mal usado, no volverá jamás. Otros recursos como el dinero, puedes perderlo hoy y ganarlo mañana, pero el tiempo NO.

“Tiempo perdido = tiempo PERDIDO”

Es por ello por lo que los Héroes cuidamos muy bien nuestro valor del tiempo, nuestra vida, decidiendo conscientemente que hacer con nuestro TIEMPO, en que invertirlo, como usarlo, a quien regalárselo. Llevamos un equilibro de tiempo entre todas las áreas de nuestra vida.

¿Qué pasaría si en tu brazo hubiera un reloj bilógico de cuánto tiempo te queda de Vida y vieras la cuenta atrás todo el tiempo?

¿Cuánto tiempo perderías discutiendo, trabajando en algo que no te gusta, manteniendo relaciones toxicas, viendo programas de televisión basura que no te aportan nada?

Seguro que, si tuvieras este reloj en tu brazo y vieras la cuenta atrás de la VIDA no malgastarías tu tiempo, pues tendrías conciencia que estás descontado tiempo y jamás se para la cuenta atrás. Es por ello por lo que desde hoy puedes visualizar el tiempo de VIDA en tu brazo,

para no olvidar jamás que el tiempo no se recupera, nunca más será ayer, nunca más será hoy, nunca más será AHORA.

“Disfruta tu tiempo y estarás disfrutando de tu VIDA”

Pon conciencia plena a tu tiempo, a tu VIDA; con lo que llenas tu tiempo, es con lo que estarás llenando tu VIDA.

Los 3 TIEMPOS SAGRADOS.

Tiempo para ti

En primer lugar invertimos tiempo en nosotros mismos, a esto le llamamos tiempo sagrado. El tiempo para ti es el más importante, pues todo lo que inviertas en ti, será lo que podrás dar al mundo, tu mejor versión de SER humano, tu mejor versión de Padre o Madre, tu mejor versión de Ciudadano, de Profesional… Todo depende de quién ERES TÚ, esto depende de en quien te conviertes y en quien te conviertas, dependerá directamente de cuánto tiempo inviertas en ti; en tu formación, en tus hábitos saludables, en tu respiración, en tu meditación, en tu deporte, en tu alimentación, en tu planificación, en tu lectura, en TI.

¿Cuánto tiempo desearías invertir en tu formación? Leer libros, ir a cursos, escuchar audiolibros, etc.

¿Cuánto tiempo desearías invertir en tus hábitos de salud? Respirar, hacer deporte, estiramientos, yoga, meditación, etc.

¿Cuánto tiempo quieres invertir en tus aficiones? Jugar al tenis, hacer escalada, patinar, salir con la bici, bucear, etc.

Total de tiempo para mi cada día = ……h al día.

¡Este es mi compromiso de Héroe o Heroína!

Tiempo para tu familia

Después de invertir tiempo en ti, llegaría el segundo grado de tiempo sagrado, y es cuánto tiempo deseas dedicarle a la familia, a tu pareja, a tus hijos, a tus padres, a tus abuelos o nietos, a los tuyos.

Que tradiciones sagradas quieres compartir con ellos, ¿quizás cantar o bailar al despertar? ¿Quizás pasear, jugar, conversar, educar a tus hijos?

¿Qué cosas son importantes para que inviertas TU **TIEMPO** en ellos?

¿Cuánto tiempo para cocinar con ellos y disfrutar de los alimentos?

¿Cuánto tiempo para hacer actividades de OCIO con tu familia?

¿Cuánto tiempo para escuchar a tu familia?

¿Qué otras cosas deseas hacer con ellos?

Total de tiempo para mi familia cada día = ……h al día.

¡Este es mi compromiso de Héroe o Heroína!

Tiempo para tus amistades

El tercer tiempo sagrado es el tiempo de las amistades. La familia que se elige, los iguales, los hermanitos y hermanitas que encontramos en el “Sendero de la **VIDA**”. Son esas personas que tú eliges como familia, sin haber nacido en tu misma familia, las personas con las que compartes ideales, creencias, proyectos, sueños, aficiones, etc.

¿Cuántas actividades te apetece hacer con tus amigos? ¿Cada cuánto tiempo? ¿Cuánto tiempo vas a invertir en estar con ellos?

Total de tiempo para mis amigos cada día = ……h al día.

¡Este es mi compromiso de Héroe o Heroína!

Después de estos 3 apartados de TIEMPOS SAGRADOS llegarían los 2 TIEMPOS PRINCIPALES.

Los 2 TIEMPOS PRINCIPALES.

Tu Misión de VIDA

En primer lugar, tenemos el tiempo de SERVIR a través de tu Misión de Vida, tu profesión.

¿Cuánto tiempo decides dedicarle a tu profesión, a tu Misión de Vida, a tu forma única de servir a otros?

¿Qué días de la semana, en que horarios, de qué forma?

Total de tiempo para mi Misión de Vida cada día = … h al día.

¡Este es mi compromiso de Héroe o Heroína!

Tiempo para DAR

En segundo lugar, está el tiempo de voluntariado.

¿Cuánto tiempo deseas invertir en DAR a otros sin cobrar por ello? Servir a quien lo necesita, colaborar en una causa benéfica, ayudar a la comunidad, reforestar, etc. Este es el tiempo de DAR.

Total de tiempo para DAR a otros = … h al día.

¡Este es mi compromiso de Héroe o Heroína!

El TIEMPO IMPRESCINDIBLE

En tercer lugar, está el tiempo imprescindible. Es el tiempo del cual no se puede prescindir, como por ejemplo descansar, alimentarte, asearte, etc.

Hay personas que descansan 9 horas al día y siempre están cansadas y otras que descansan 6 horas y siempre están enérgicas… Esto depende de muchos otros Poderes que encontraras a lo largo de los Senderos del Héroe. Mientras tanto reflexiona sobre estas preguntas.

¿Cuánto tiempo quieres dedicarle al descanso? ¿Como podrías dormir mejor y descansar más en menos tiempo?

¿Cuánto tiempo quieres dedicar a alimentarte? ¿Como Podrías alimentarte mejor en menos tiempo?

¿Cuánto tiempo quieres dedicarle a asearte?

¿Qué otros tiempos imprescindibles tienes en tu Vida?

Total de tiempo imprescindible = … h al día.

¡Este es mi compromiso de Héroe o Heroína!

Total de tiempo para mi cada día =

Total de tiempo para mi familia cada día =

Total de tiempo para mis amigos cada día =

Total de tiempo para mi Misión de Vida cada día =

Total de tiempo para DAR a otros =

Total de tiempo imprescindible =

Total de los 6 tiempos sagrados, principales e imprescindibles =

Una vez que hemos tomado conciencia de cuánto TIEMPO, por lo tanto cuanta VIDA deseamos dedicar a cada uno de nuestros 6 tiempos, 3 tiempos sagrados, 2 tiempos principales, y el tiempo imprescindible, entonces hay que decidir qué hacer.
con **EL TIEMPO QUE TE SOBRA**.

El 7º tiempo

Tiempo de entretenimiento.

Es el tiempo en el que te entretienes, pero no estás haciendo nada que realmente este enfocado en Crear TU Huella, en vivir tu Misión de Vida, en compartir con tu familia o en dedicarte tiempo a ti.

Por ejemplo, ver la televisión, mirar redes sociales, etc.

¿Cuánto tiempo deseas invertir en ver la televisión?

¿Cuánto Tiempo en ver redes Sociales?

¿Cuánto tiempo en otros entretenimientos?

Total, de tiempo de entretenimiento = … h al día.

¡Este es mi compromiso de Héroe o Heroína!

Si aún te sobra tiempo entonces piensa que quieres hacer con él. Quizás desees ampliar tiempo a alguno de tus tiempos sagrados o tiempos principales.

Después de VALORAR y ADMINISTRAR TU TIEMPO y de DECIDIR CONSCIENTEMENTE que deseas hacer con tu tiempo, TU VIDA, quizás ya no desees regalar tu tiempo a relaciones toxicas, a personas

que te restan energía, que te absorben tu tiempo… Desde este nuevo plano de conciencia estoy seguro de que no querrás malgastar, invertir mal, derrochar, o despreciar tu tiempo, pues cada minuto que pones en un área, es un minuto que NO PONES en otra área, en tus tiempos sagrados o tiempos principales.

Habría mucho más que comprender sobre el tiempo, como, por ejemplo:

¿Como puedes vivir 20 años más, contaminando menos el planeta y creando una huella más positiva en la humanidad?

¿Como puedes dormir menos y descansar más?

¿Como puedes alimentarte mejor en menor tiempo?

¿Cómo puedes elegir mejor tus relaciones de amistad?

¿Cómo puedes elegir mejor en que invertir tu tiempo profesional? En que Misión, en que equipo, en que VISIÓN, para que causa, creando que huella, con que líderes, etc.

O la pregunta más importante del tiempo, **¿cómo puedes GANAR más tiempo, duplicar el que tienes y tener más tiempo para hacer todo lo que deseas en esta VIDA?**

Todas estas preguntas y muchas otras están desveladas en los Senderos del Héroe que siguen a continuación, sigue recorriendo el Sendero de la VIDA y el resto de los senderos hasta convertirte en un Héroe o Heroína y sabrás como VIVIR en PLENITUD, disfrutando de tu tiempo, y **“Creando TU Huella”** en la Historia de la Humanidad.

Foto de Sendero del Héroe

Corto Plazo o Largo Plazo

Otra cuestión importante a tener en cuenta en como valoramos **nuestro tiempo** es si nos importa más el corto plazo o el largo plazo. Como usamos nuestro tiempo a corto plazo nos puede dar los resultados que deseamos a largo plazo… El problema principal es que la gran mayoría de seres humanos están pensando solo en el corto plazo. Aprenderás mucho mas de este fenómeno en un Poder que encontraras en el Sendero de las EMOCIONES.

La mayoría de las personas sobreestiman lo que pueden lograr en un año, pero **TODOS** subestimamos lo que podemos lograr en 10, 20 o 30 años.

En 1, 2 o 3 décadas, puedes logar absolutamente todo lo que te propongas. Puedes convertirte en el Héroe que te gustaría SER, puedes hacer todo lo que te propongas y puedes tener los resultados que seas capaz de visualizar, creer, proyectar, planificar, crear y disfrutar.

“La mala noticia es que el tiempo vuela; la buena es que usted es el piloto”.
Michael Althsuler

Los 3 principios del Tiempo

- ✓ Agradécelo
- ✓ Adminístralo
- ✓ Aprovéchalo

Tiempo Triple A

1 Agradécelo

La gratitud debería de ser una constante en nuestro día a día. Si hay algo que podemos agradecer cada día es el tiempo, es un regalo en la

existencia del ser humano, llamada VIDA. Ser agradecido con tu tiempo es valorarlo y usarlo con conciencia, en las áreas más importantes de tu VIDA.

Disfrutar del Tiempo también es sinónimo de agradecerlo y valorarlo.

"Tu problema es que no sabes que tu tiempo es limitado".
Buda

2 Adminístralo

Gestiona el tiempo como tu mayor tesoro, mejor que el dinero, pues tu tiempo es tu vida.

Decide cuánto tiempo vas a dedicar a cada área de tu vida. Dentro de cada área cuanto tiempo a cada persona o actividad, crea de forma consciente el equilibrio de tu tiempo. La mayoría de los seres humanos actúan por automatismos… No tienen claridad de en qué invierten su tiempo, no saben por qué hacen lo que hacen, por qué no hacen lo que no hacen, por qué postergan tanto tiempo las decisiones que saben que deben de tomar, pasan su vida perdiendo o mal gastando su tiempo en personas o acciones inapropiadas. Es por ello por lo que jamás crearán huella.

Una forma de administrar el tiempo que tenemos los Héroes es que primero hagas todo lo que van primero en tu vida. No dejes sin tiempo a las cosas más importantes por dedicarle tu tiempo a las cosas menos importantes.

"Primero, lo PRIMERO"

3 Aprovéchalo

Aprovecha tu tiempo, exprímelo como si fuera una naranja.

¿Como te sentirías si te regalan 80 naranjas, y solo las exprimieras un 10% y dejaras el 90% sin exprimir?

"Sólo le falta el tiempo a quien no sabe aprovecharlo".
Gaspar Melchor de Jovellanos

Imagínate naranja a naranja exprimiéndolas. Finalmente haces 4 zumos con las 80 naranjas, pero podrías hacer hecho 40 zumos, 10 veces más, pues solo exprimiste el 10% del jugo que podrías haberles sacado a las naranjas… Finalmente las vas dejando sin exprimir encima de tu mesa, y una semana después, ves como las naranjas se han marchitado, secado y finalmente podrido.

¿Como te hace sentir esa imagen? ¿Que sientes a ver las naranjas casi sin exprimir ya marchitas?

Cuanto desperdicio… El campesino que sembró el árbol de naranjas, lo rego, lo cuido durante 10 años, el sol que lo lleno de energía, la tierra que le dio los minerales, el agua que lo alimento, el agricultor que recolecto las naranjas, quien te las regalo… Todo ese trabajo, ¿para que tú lo tires, lo desperdicies, lo malgastes? ¿Para qué tú no lo valores y no lo agradezcas?

¿Cómo te sientes?

¿Enfadado, culpable, resignado, avergonzado, humillado, decepcionado…?

¿Qué sientes?

¿Pena, tristeza, rabia…?

Pues **"las naranjas te las regalaron tus padres",** al concebirte. Te regalaron la vida, dedicaron mucho tiempo a criarte y educarte. Además de tus padres quizás otras personas también invirtieron parte

de su vida en ti, para ti. Quizás tíos, abuelos, cuidadores, todo ese tiempo cuidándote, alimentándote, educándote…

Cada naranja era un año de TU vida.

“80 naranjas vs 80 Años de VIDA”

La vida que te dieron tus padres, el universo, la creación, la divinidad, DIOS. Como ya aprendiste en la semilla dorada del PODER de la VIDA, nuestra vida es un regalo, es casi una improbabilidad, tú eres un Milagro de la Creación.

Sin embargo, la mayoría de los seres humanos aprovechan un 10% de su tiempo. Son felices una hora de su tiempo, viven con pasión un 10% de su tiempo, trabajan con pasión el 10% de su tiempo… Entonces, ¿están desperdiciando el 90% de su vida? **SÍ.**

Recuerda cómo te sentías tú al ver las 80 naranjas desperdiciadas…

¿Como deben de sentirse tus padres, tu familia viendo que desperdicias 80 años de tu vida?

¿Cómo se sentirán tus hijos viendo el modelo de padre o madre que tienen?

¿Como se sentirán tus amigos viendo tu ingratitud con la Vida?

¿Cómo se debe de sentir el mundo con tu ejemplo?

Lo mejor de todo, es que ahora estas aquí, tomando conciencia de quién eres en realidad, despertando al Héroe o la Heroína que hay en ti; descubriendo tus PODERES a través de las 11 Semillas doradas de este Sendero del Héroe. Ahora puedes tomar decisiones diferentes y comenzar una nueva vida llena de significado, de valor y de contribución.

Recuerda esto…

“HOY ES EL PRIMER DIA DEL RESTO DE TU VIDA”

Agradécelo

Adminístralo

Aprovéchalo

Hoy, aquí y ahora puedes decidir quién quieres SER el resto de tu Vida. Puedes decidir cómo quieres vivir tu vida, como, en qué y en quien deseas invertir tu tiempo, tu **VIDA**.

“Tu tiempo es limitado, de modo que no lo malgastes viviendo la vida de alguien distinto. No quedes atrapado en el dogma, que es vivir como otros piensan que deberías vivir. No dejes que los ruidos de las opiniones de los demás acallen tu propia voz interior. Y, lo que es más importante, ten el coraje para hacer lo que te dicen tu corazón y tu intuición”.

Esteve Jobs

Los 3 Tiempos

Pasado, presente y futuro.

“Tu pasado no es igual a tu futuro”.
Tony Robbins

Tiempo Pasado:

El tiempo pasado es el tiempo que jamás volverá. No podemos cambiar el pasado, por lo tanto, solo podemos aprender de él para no cometer los mismos errores del pasado en el presente. El pasado nos ha traído a nuestro presente, todo lo que hoy estas experimentado en

la vida, quien eres, donde vives, cuál es tu profesión, quien es tu pareja, quienes son tus amigos, quienes son tus socios, todo, absolutamente todo lo que hoy eres, haces y tienes, fue una decisión que tomaste en el pasado.
Si hay algo de tu presente que no te gusta, piensa en qué momento del pasado tomaste la decisión que te ha traído hasta este presente; de esta forman podrás actuar de forma diferente en el presente para crear el futuro que deseas.

Muchas personas viven en el pasado, sufren por su pasado, tienen depresiones por su pasado, **perdiéndose el tiempo presente**, el aquí y ahora. El pasado no puede cambiarse, pero si se puede cambiar el significado que se le da a lo que sucedió, puedes elegir qué significado quieres darle a tu pasado, a cada acontecimiento que te paso.

¡YA PASO!

NO puedes cambiar el pasado
SI puedes cambiar el significado de él

Si en tu pasado te despidieron, puedes verlo como un drama por el cual ahora no tienes trabajo o puede ser que fuera lo mejor que te paso, pues ese despido hará que encuentres la profesión que amas. Quizás este trabajo no llegará hasta que sueltes el drama, dejes de lamentarte y comiences a valorar tu tiempo presente.

Quizás en el pasado una pareja te lastimo, y por esa circunstancia y el significado que le diste, te cerraste al amor. Que te cerraras al amor no fue una decisión de la otra persona, fue una decisión tuya… Tú eres el único responsable de tu vida, nadie más, solo TÚ.

“Eres el CREADOR de tu VIDA”

Quizás que esa persona te dejara fue lo mejor que te pudo pasar, pero no lo supiste ver. Te aferraste a un modelo de mundo que era estar

con esa persona, pensaste que era el amor de tu vida… Pero el AMOR de tu VIDA es quien AMA TU VIDA, quien valora tu vida, tu tiempo, a ti, y por ello desea estar contigo libremente. Si esa persona te dejo, está claro que no era el amor de tu vida; podrías haberlo celebrado, podrías haberle dado las GRACIAS por el tiempo compartido, podrías haberle dado las gracias por darse cuenta pronto y haber sido honesto contigo. Desde tu poder personal, podrías haber disfrutado de ti, de tu tiempo, de tu familia, de tus amigos, con tu autoestima fuerte y la seguridad de los Héroes y Heroínas podrías haber dejado tu corazón abierto al AMOR; esperando paciente, pero confiando en que tu verdadero AMOR estaba buscándote y pronto os encontraríais, y que mientras esto suceda está el amor propio, el cual solo depende de ti.

Hay que soltar al pasado, cambiar el significado de cómo nos contamos las cosas, CREAR significados que te EMPODEREN y no que LIMITEN, que CONSTRUYAN y no que DESTRUYAN.

El pasado, ya PASO

¡VIVE EL PRESENTE!

Si no sueltas el pasado, ¿con qué mano agarras el futuro?

Querido Héroe, aprenderás mucho más sobre la Experiencia y el Significado en uno de los próximos Poderes del Sendero de la VIDA.

Tiempo Presente

“Vive como si fueras a morir mañana y aprende como si fueras a vivir siempre”.
Gandhi

El tiempo presente es el aquí y el ahora; es lo ÚNICO que existe en realidad, lo único que puedes disfrutar al máximo, lo único que puedes

aprovechar. Es aquí y ahora donde puedes valorar, agradecer y disfrutar de tu tiempo.

AHORA SI,
¡SI, AHORA!

Ahora puedes respirar profundamente y sentir el aire, la vida entrar por tu nariz, sentir como se llena tu estómago, tus pulmones… Sentir como al exhalar todo lo que no te sirve de tu pasado, se libera y te libera…

Ahora puedes AGRADECER, estar VIVO, estar leyendo estas enseñanzas, estar aprendiendo, tener tus sentidos… AGRADECE todo lo que disfrutas de la vida.

Ahora está pasando TU VIDA, ahora es la más absoluta VERDAD y la más grande REALIDAD.

AHORA, siente en cada momento el AHORA y disfruta siempre del momento presente.

Vivir en tiempo presente implica dejar de lamentarse del pasado y de preocuparse por el futuro.

VIVE EL AHORA

Cada día tenemos la oportunidad de empezar de nuevo, de elegir de nuevo, de agradecer de nuevo, de amar de nuevo, de abrazar de nuevo, de sentir la grandeza de nuestro Héroe interior.

No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy, no lamentes lo que no hiciste ayer, solo Hazlo Ahora.

HAZLO AHORA

11 acciones para poner en práctica el tiempo presente.

1. ¿Qué has estado postergando que deseas hacer de verdad?
   Hazlo AHORA.

2. ¿Qué tienes pendiente de hacer que te lastra y te quita energía?
   Hazlo AHORA.

3. ¿Qué decisión te gustaría tomar?
   Hazlo AHORA.

4. ¿Qué te gustaría cambiar en tu vida?
   Hazlo AHORA.

5. ¿A qué te gustaría atreverte?
   Hazlo AHORA.

6. ¿Qué sueño quieres cumplir?
   Hazlo AHORA.

7. ¿A quién quieres pedirle Perdón?
   Hazlo AHORA.

8. ¿A quién te gustaría perdonar?
   Hazlo AHORA.

9. ¿Qué te gustaría decir y a quién?
   Hazlo AHORA.

10. ¿A quién te gustaría decirle TE AMO?
    Hazlo AHORA.

11. ¿A quién te gustaría decirle GRACIAS?
    Hazlo AHORA.

Te recomiendo ir al Libro de ejercicios de los Héroes. ¿Ya lo hiciste?

¿Cómo te sientes después de hacer en tiempo presente, lo que quieres hacer, y decir lo que quieres decir?

¿Como seria tu vida si siempre vives, agradeces, administras, aprovechas y además valoras tu tiempo presente?

Solo desde el tiempo presente estamos creando nuestro tiempo futuro. Con cada decisión del presente, con cada acción que tomamos, son con las que estamos forjando nuestro destino.

“CADA UNA DE TUS DECISIONES Y ACCIONES PRESENTES SON LAS SEMILLAS DE LUZ DE TU DESTINO”

Cada decisión que tomes en tu tiempo presente es una semilla que cosecharas en tu tiempo futuro. Cada una de las acciones que apoyen la decisión tomada son el agua que riegan la semilla de la decisión.

“UNA DECISIÓN SIN ACCIÓN, NO ES UNA DECISIÓN, ES UNA ILUSIÓN”

Tiempo Futuro:

El Tiempo futuro es el tiempo que aún no has vivido; es el mañana y todos los mañanas que existirán hasta el último día de tus tiempos en esta vida, en esta encarnación, en esta forma física como SER humano.

El futuro lo creamos con nuestras decisiones y acciones del tiempo presente, y estas las tomamos según las experiencias y aprendizajes del tiempo pasado.

Los Héroes trabajamos en nuestros sueños, creamos nuestro destino, entendemos la importancia del tiempo y sabemos cómo construir una vida llena de significado.

Hay personas que solo viven el tiempo presente sin pensar en el tiempo futuro, siempre están en el corto plazo. Eso les impide tener perspectiva de su vida. Por ejemplo, si hoy no ahorras, no inviertes pensando que nunca llegar el mañana y gastando todo en el tiempo presente, no crearás un futuro de independencia financiera.

Si no visualizas la casa de tus sueños, no tendrás la motivación necesaria de poner una piedra cada día para construirla… Otra cosa muy distinta es, que la piedra que pongas hoy, la pongas disfrutando el tiempo presente, valorando el ahora. No de forma impaciente viviendo en el mañana cuando la casa esté terminada; debes de disfrutar del tiempo presente, de poner cada piedra, sin dejar de construir el tiempo futuro.

“TRABAJA EN TUS SUEÑOS CON PACIENCIA Y AMOR”

Los Héroes, trabajamos en nuestros sueños, disfrutando el presente, vamos dándole forma a la huella que queremos crear en el mundo a través de nuestras acciones.

¿Que deseas SER en la vida?

¿Qué deseas HACER?

¿Qué deseas TENER?

¿Dónde quieres estar, vivir, viajar?

¿Cuánto te gustaría ganar?

¿Qué te gustaría compartir?

¿Qué huella te gustaría haber crear en el mundo?

Hazte estas preguntas a 30 años, 20 años, 10 años, 5 años, 3 años, 1 año, 6 meses, 3 meses, 1 mes.

7 preguntas en 9 tiempos futuros distintos. De esta forma estaremos creado nuestro destino.

Un SER humano que no sabe quién quiere SER en la vida, no sabrá que quiere hacer; si no sabe que quiere hacer, tampoco podrá tener claridad con lo que quiere lograr, compartir y por lo tanto no sabrá que huella quiere crear en el mundo.

“PARA UN BARCO QUE NO SABE CUÁL ES SU RUMBO, CUALQUIER VIENTO ES BUENO”

“Confía en el tiempo, suele dar dulces salidas a muchas amargas dificultades”.
Miguel de Cervantes

Despedida de la Semilla de Luz del Poder del Tiempo

«Querido Héroe, ahora esta información de los Héroes queda impregnada en ti, en tu ser, en tu corazón. Te deseo que la pongas en práctica para aprovechar mejor el Poder que se te ha concedido, el Poder del TIEMPO. Yo me quedaré aquí en el Sendero de la VIDA, esperando a ser descubierta por otros Héroes que recorran este sendero Estaré esperando para posarme en otros relojes, para traer a otros Héroes la conciencia de uno de sus mayores Poderes, su Tiempo».

«Esperare a otros Héroes, para transmitirles la sabiduría divina del Universo».

¿A quién te gustaría recomendarle recorrer este Poder?

¿A qué Héroes de tu entorno le ayudaría en su VIDA el Poder del TIEMPO?

¿Quién necesita agradecer, administrar y aprovechar mejor el Poder de estar VIVO?

Me gustaría que este Poder lo tuviera:

Héroe 1:

Héroe 2:

Héroe 3:

Héroe 4:

Héroe 5:

Tú puedes convertirte en su Guía, recomendándoles emprender esta aventura por el Sendero de la VIDA.

«La sabiduría del conocimiento siempre está disponible para todo el que recorre el Sendero de la VIDA. Las semillas de luz, estamos esperando eternamente a que llegue el Tiempo del Héroe dormido que todos los seres humanos tienen en su interior. Yo estaré aquí esperando para recordarles este Poder del Sendero de la VIDA».

«Me despido de ti, con inmensa gratitud por que me hayas permitido impregnar mi sabiduría en tu SER».

La semilla de Luz.

Entonces el Héroe, abrió los ojos, después de recibir la sabiduría de la semilla de luz y ahí estaba de nuevo el Guía, sentado bajo un árbol del Sendero, mirando fijamente un reloj de arena. Un reloj que SER solía llevar en su macuto, para tomar conciencia del Poder del Tiempo cuando necesitaba recordar, que el tiempo nunca se detiene, y que solo nosotros, podemos decidir qué hacer con nuestro tiempo, nuestra VIDA.

El Héroe se acercó y le dijo al Guía: «Gracias SER, gracias por acompañarme en este Sendero de la VIDA, en busca de las Semillas que tienen el Poder del Conocimiento del Universo».

SER le contesto diciéndole: «tu gratitud es muy bien recibida por mi corazón. Yo también deseo darte las gracias a ti, mi querido Héroe, por permitirme cumplir mi misión de VIDA, que es inspirar a otros seres humanos a despertar a su Héroe Interior».

Ser continuo, diciéndole: «Ahora ya conoces el Poder del Tiempo, sabes cómo puedes agradecer, administrar y aprovechar este poder en tu VIDA. Solo debes de practicarlo una y otra vez y volver a esta parte del Sendero cada vez que necesites recordar esta información. La práctica hace al maestro y pronto tú lo serás».

«Los Héroes administramos nuestro tiempo futuro de forma eficiente, organizamos nuestro día antes de que este comience, nuestra semana antes de iniciarla, nuestro mes, trimestre, año, próxima década, nuestra **VIDA»**.

«Para **“Crear Tu Huella”,** es importante que pongas una dirección clara a tu vida, que sepas hacia dónde quieres conducir tu destino y que disfrutes de tu tiempo como un Héroe».

Querido Héroe, el Sendero de la VIDA continua… Esta es la segunda semilla dorada del sendero de la vida. A lo largo del sendero encontraras las demás semillas de luz que te impregnarán de los Poderes llenos de conocimiento y conciencia. Una a una, iras descubriendo la maravilla de la vida, de estar vivo y de ser parte del universo y de la creación divina.

Querido Héroe, ahora conoces el PODER del TIEMPO. Agradécelo, adminístralo y aprovéchalo. Disfruta de tu TIEMPO, de todo lo que puedes hacer con él, inviértelo bien, regálaselo a quien lo merezca, lo valore y lo agradezca. A nivel profesional haz eso que AMAS. Invierte tiempo en tu mejor inversión, tú mismo.

Integrando el PODER del TIEMPO en Ti, estarás despertando el Héroe que hay en ti.

SER.

Consejo del Autor:

Multiplica el Poder de esta Semilla Dorada:

Antes de pasar al Poder número 3, te recomiendo hacer AHORA los ejercicios de escritura, del Poder del tiempo. Los ejercicios te dan una mayor comprensión de lo que estas aprendiendo, además implica una activa participación por tu parte y hace que tu nivel de comprensión y retención de la sabiduría recibida, se multipliquen por 7.

Comparte con tu grupo de Héroes del Planeta los aprendizajes del Poder del TIEMPO, para retener el 90% de lo aprendido.

Gracias, mi querido Héroe.

SER

El Poder del ENTUSIASMO

“El entusiasmo es la cosa más importante en la vida”.
Tennessee Williams.

«Querido Héroe, sigamos recorriendo el sendero de la VIDA juntos, mientras te invito a disfrutar del paisaje, poniendo en práctica lo que acabas de aprender del Poder de la **VIDA** y el Poder del **TIEMPO**. Disfruta del tiempo, de cada segundo, de cada minuto, de cada momento en cada lugar del Sendero de la VIDA; solo tú puedes elegir como deseas vivir tu tiempo, tu vida. Comencemos a valorar y a agradecer el PODER del TIEMPO, y el regalo que supone cada nuevo momento que tienes solo por estar VIVO, y disfrutar hoy de un nuevo tiempo de VIDA. Cuando valoras el tiempo, puedes disfrutar de la VIDA de una forma mucho más intensa».

«Sigamos recorriendo el sendero de la vida, agradeciendo cada día, hora, minuto y segundo, el hecho de estar vivos. Siente en tu interior el regalo de la vida, como deseas disfrutar de tu tiempo, en que regalos de la vida deseas invertir más tiempo, más VIDA, en que flores del camino deseas detenerte, con que Seres deseas compartir» …

«Héroe, ¿cómo te sientes?», pregunto el Guía.

«Con ganas de disfrutar de mi VIDA y aprovechar mi tiempo al máximo, dándole más valor a lo que de verdad importa y menos valor a lo que no», contestó el Héroe.

«Me alegra escuchar esto, sigamos recorriendo el Sendero querido Héroe», contestó el Guía.

Se adentraron en el sendero de la VIDA, disfrutando de todas las maravillas que la VIDA ofrece a cada instante. El Héroe tenía muy

presente sus dos grandes enseñanzas, el Poder de la VIDA y el Poder del TIEMPO. Estaba disfrutando y aprovechándose de todos sus dones, disfrutando de cada sentido, de cada plano de su SER y a la vez, estaba VALORANDO como nunca lo había hecho, cada segundo de su tiempo. Sabía que cada segundo era ÚNICO e irremplazable. Por ello ahora valoraba más cada paso, era único; cada mirada era única, cada momento era único, era como empezar a estar VIVO de verdad, disfrutando de sí mismo, de su cuerpo, de sus emociones, de su mente, de la energía que sentía en aquel lugar… Agradeciendo el tiempo pasado, valorando el tiempo presente y confiando en el tiempo futuro.

Mientras caminaban el Guía y el Héroe iban la mitad del tiempo en silencio, disfrutando ambos del sendero y de todos los regalos de la VIDA y el TIEMPO; y la otra mitad del tiempo disfrutaban de la compañía el uno del otro, compartiendo conversaciones sobre los dos Poderes de la VIDA y el TIEMPO, sobre lo generoso que es el tiempo cuando se valora, y lo abundante que es la VIDA cuando se reconoce.

Durante el Sendero hubo un momento donde el Héroe se sentía muy agradecido por poder ver la VIDA y el TIEMPO con un nivel de conciencia totalmente distinto, a como lo había vivido hasta ese momento. Fue en ese momento de gratitud profunda donde vio un manzano, lleno de manzanas. El héroe recibió esa vista como un regalo de la VIDA, la fruta; así que se acercó a ese esplendido manzano a elegir una manzana para poder disfrutar de ella y nutrir su cuerpo. Cuando se acerba al manzano, tomo la primera manzana y se la dio a su compañero de viaje, el Guía. Éste agradeció el gesto del Héroe, tomo la segunda manzana para dársela a él, y justo en ese momento vio encima de una manzana una semilla dorada. Guardo su manzana en su macuto, se acercó a la semilla dorada, esta desprendía mucha luz… La tomo en su mano con mucho cuidado y agradecimiento, la puso sobre su corazón y la luz se fundió en su interior, llenándole de una profunda comprensión en su alma, trayéndole una nueva comprensión.

“Si puedes darle a tu hijo un único regalo, que sea el entusiasmo”.
Bruce Barton.

Sabiduría de la Semilla de Luz…

“El poder del ENTUSIASMO”

*«Querido Héroe, vengo a traerte la sabiduría de los Héroes, soy la luz de la sabiduría y vengo a impregnarme en ti y regalarte un Poder de los Héroes, el **Poder del Entusiasmo**».*

*«Uno de los mayores poderes que tenemos los Héroes, es el **Poder del Entusiasmo**. Para poder comprender bien este poder, es importante que entiendas el significado de entusiasmo».*

*«El Entusiasmo es el poder que está dentro de nosotros; es una exaltación del ánimo, un fervor interior que parece venir de fuera, de alguna fuerza superior a la nuestra. **El entusiasmo significa inspiración Divina**».*

“QUIEN SIENTE ENTUSIASMO LLEVA A DIOS EN SU INTERIOR”

«Para despertar a nuestro Héroe interior, hace falta entusiasmo. Es por ello por lo que debes de conocer cuáles son las cualidades de las personas entusiastas, como encontrar, mantener o recuperar el entusiasmo. Esta es la comprensión que traigo para ti, para despertar a tu héroe interior».

Querido Héroe,

¿Cómo somos las personas entusiastas?

1 Somos Felices: Las personas Entusiastas somos más felices, estamos más llenas de VIDA. Nuestra felicidad proviene de nuestro entusiasmo por la **VIDA**.

“Nuestra naturaleza esencial es felicidad”.
Ramana Maharsh

2 Tenemos más energía: Los entusiastas tenemos más energía y vitalidad, parece que estamos conectados a una fuente inagotable de energía, llenos de ilusión por vivir, por hacer, por crear, por aprender, equivocarnos, rectificar, y volver a emprender… Todo lo hacemos con entusiasmo».

Querido Héroe, hay personas que nos despertamos un Domingo por la mañana con ganas de comernos el día, nuestros días de descanso son tan importantes o más, que nuestros días de actividad profesional.

Los Héroes, nos despertamos cada mañana, con una energía digna de nuestro entusiasmo por estar VIVOS.

Sin embargo, los Héroes dormidos, pueden levantarse de la cama un lunes por la mañana después de “descansar” todo el fin de semana, ver la tele y estar tumbados en el sofá y estar cansados… Esto es sinónimo de una falta de entusiasmo por sus VIDAS.

3 Disfrutamos: Los entusiastas disfrutamos en cualquier sitio, con cualquier cosa, es nuestro estado natural de ser y estar. Es la gratitud a la vida la que nos da este entusiasmo. Los entusiastas disfrutamos más de nuestra VIDA, de nuestro Tiempo, pues todo lo vivimos de forma más intensa y despierta.

4 Estamos Motivados: Somos los entusiastas los que mantenemos nuestra motivación por nuestros objetivos, sueños o metas. El entusiasmo es el combustible que nos mantiene siempre motivados.

“El entusiasmo es el mayor bien que puedes poseer, porque te puede llevar más lejos que el dinero, el poder o la influencia”.
Dada Vaswani.

5 Vemos el lado positivo: Los entusiastas no somos el optimista que mira el lado positivo de las cosas. No somos el lógico que optimiza recursos, ni el conservador que actúa con conveniencia. Simplemente

sabemos ver el lado positivo de todo lo que sucede y sabemos que unas veces se gana y otras se aprende.

6 Creemos antes de Ver: El Entusiasmo más que una cualidad es un estado de conciencia donde no necesitamos VER para CREER, porque la FE del entusiasmo es capaz de mover a las montañas. Nosotros creemos, y justo porque Creemos somos capaces de ver.

7 Somos proactivos: Los entusiastas somos proactivos, trabajamos en pro de nuestros propósitos, tomando el control de los acontecimientos en vez de quedarnos mirando cómo suceden las cosas.

8 Somos perseverantes: Los entusiastas somos perseverantes, pues estamos entusiasmados con lo que hacemos, con nuestra causa, con nuestra vida. La perseverancia, es lo que nos mantiene la llama encendida del entusiasmo, y el entusiasmo es lo que mantiene nuestra perseverancia.

9 Logramos mejores resultados:

Los entusiastas aprovechamos mejor los recursos, optimizamos todo lo que tenemos, y con lo que tenemos trabajamos en pro de nuestros propósitos en la VIDA. Nos ponemos manos a la obra y damos lo mejor de nosotros a nosotros mismos y a los demás, así como a las causas en las que creemos. Los entusiastas somos capaces de lograr muchas más cosas en nuestra vida, emprendemos más, llegamos más lejos, tenemos mejores resultados, somos más perseverantes, resolvemos más desafíos y como consecuencia de todo lo anterior, tenemos más logros en la VIDA. “Creamos nuestra Huella”.

Los entusiastas logramos mejores resultados; si a dos personas les entregan el mismo proyecto con las mismas herramientas, con los mismos recursos, uno es entusiasta y otro no lo es… ¿Que pasará durante el desarrollo y el crecimiento de ese proyecto? ¿Dónde lo habrá llevado la persona entusiasta?

Estoy seguro de que la persona entusiasta, habrá logrado entusiasmar a otros, habrá resuelto los desafíos, habrá aprendido de sus errores. Si

no sabía algo, se habrá formado para ello, habrá satisfecho sus necesidades, habrá sabido ver donde llegaría ese proyecto con él cómo líder y con la capacidad del proyecto. Probablemente habrá mejorado el proyecto que le entregaron en esencia.

¿Te lo Crees? **¡Entonces eres ya un entusiasta!**

¿Dónde lo habrá llevado la persona sin entusiasmo?

Quizás la persona que no es entusiasta habrá visto todos los problemas del proyecto, habrá trabajado en el sin energía, no habrá sido capaz de contagiar a nadie, o peor aún, habrá contagiado su falta de entusiasmo… Habrá sido superado por los desafíos, habrá visto su inexperiencia y no habrá decidió formarse para ser experto, no habrá sabido ver donde podía haber llegado ese proyecto, ni él dentro del proyecto.

Ahora imagina que tú eres el creador de la idea, el inversor del proyecto o el director general.

¿A cuál de las dos personas contratarías para tu proyecto?

¿A cuál ascenderías?

¿A cuál de los dos pondrías a liderar el proyecto?

¿A cuál de los dos le ofrecerías ser tu Socio?

Es simple, ¿verdad?

“Los grandes logros del hombre son el resultado de la transmisión de ideas y entusiasmo”.
Thomas J. Watson.

10 Afrontamos mejor los desafíos:

Puede que a lo largo de la jornada surjan problemas que tendremos que solucionar, pero somos capaces de vencer los desafíos de lo rutinario. Por lo tanto, es necesario entusiasmarse para resolver los

desafíos cotidianos de la vida. Los entusiastas encuentran soluciones a las situaciones difíciles; el reto es igual para nosotros que para otros, pero nosotros estamos enfocados en la solución.

“CUANTO MAS GRANDE ES EL ENTUSIASMO MAS PEQUEÑOS SON LOS DESAFÍOS”

11 No nos afecta el fracaso:

El fracaso no nos afecta a los entusiastas porque nuestro entusiasmo está asociado al proceso, y no al resultado. Lo importante es recorrer el camino. Nuestra felicidad no está depositada en el fin, sino en todo el recorrido.

“El peor fracaso es la pérdida del entusiasmo”.
H.W. Arn old.

12 Inspiramos y Motivamos:

Los entusiastas inspiramos y motivamos al resto de seres humanos a su paso. Nuestra energía es contagiosa; cuando otros seres humanos están con nosotros, se sienten más seguros, más capaces de hacer cosas. Somos faros que iluminamos la VIDA de otros, hacemos de guía y de modelo de referencia para otros.

El entusiasmo ilumina la capacidad con una luz interna de inspiración.

El entusiasmo genera contagio.

El entusiasmo mueve el mundo.
Arthur Balfour.

13 Lideramos a otros:

Los entusiastas tenemos la capacidad de liderar a otros, de liderar proyectos, pues nuestra energía es una energía de liderazgo.

“Una persona entusiasta siempre, siempre, siempre se permite brillar”.
Raquel López

Encuentra TU ENTUSIASMO

1 Vive tu vida

Para encontrar tu entusiasmo VIVE TU VIDA. No vivas la vida de otra persona, no vivas la vida que desean tus padres, la sociedad, tus amigos, VIVE TU VIDA. Solo siendo quien quieres SER y haciendo lo que quieres HACER podrás encontrar tu entusiasmo. Sé tú mismo, sé autentico.

Eres un SER ÚNICO, por lo tanto, tu entusiasmo es único también, muchas veces lo que entusiasma a tus amigos, a tus padres, a tu pareja no es lo mismo que te entusiasma a ti. Por lo tanto, ¡no pierdas tu tiempo! Solamente siendo tú mismo, con naturalidad y autenticidad podrás encontrar lo que te motiva y podrás enfocarte en ello, podrás dedicarte a lo que te produce entusiasmo.

“EL ENTUSIASMO ES LO QUE TE DA UNA NUEVA PERSPECTIVA DE LA VIDA”

2 Define tú Por Qué

¿Cuál es tu Por Qué en la VIDA?

¿Cuáles son los sueños que deseas realizar?

¿Qué quieres ser y hacer?

Es difícil entusiasmarse cuando se anda por la vida sin ningún propósito, sin saber por qué haces lo que haces, sin tener clara cuál es tu misión de VIDA.

Saber lo que quieres hacer en la vida, y qué hacer para conseguirlo, es darse a uno mismo una razón por la que sentirse entusiasmado. Si quieres adelgazar, es difícil sentirse entusiasmado por sólo querer hacerlo; no obstante, si te ejercitas 60 minutos al día y comienzas a comer saludable, este será el comportamiento que te entusiasmará.

"Hay en el mundo un lenguaje que todos comprenden. Es el lenguaje del entusiasmo, de las cosas hechas con amor y con voluntad, en busca de aquello que se desea o en lo que se cree".
Paulo Coelho.

En esta ocasión haz una lista de cosas que deseas ser, hacer y tener en la VIDA.

¿Quién quiero ser en esta vida?

¿En quién me quiero convertir?

¿Cuál es mi mejor versión de mí mismo que deseo alcanzar?

¿Qué quiero aprender?

¿Qué quiero hacer en los próximos años de mi vida?

¿Qué quiero tener?

¿Qué aficiones quiero practicar?

¿Qué personas quiero conocer?

¿Qué quiero DAR?

¿Cómo quiero contribuir con el mundo?

¿Qué huella puedo CREAR en mi vida?

Enfocarte en todo lo que puedes llegar a ser, hacer y tener, es sin duda alguna, sinónimo de entusiasmo. Más que estar pensando en todo lo que no eres, no haces o no tienes, puedes comenzar a proyectar tu vida, tomando decisiones en el presente, enfocándote en lo que quieres de la vida.

Todo el tiempo que estés enfocado en objetivos que te entusiasmen, estarás entusiasmado.

*«Querido Héroe, en el "Sendero de la **MENTE**" descubrías el Poder del ENFOQUE entre otros; sigue recorriendo los Senderos del Héroe, estas despertando tu Héroe Interior».*

"Si no sientes entusiasmo por lo que estás haciendo, probablemente deberías estar haciendo otra cosa, ya que el entusiasmo es la clave del éxito".
Catalina Pulsifer.

3 Haz una lista por lo que sientes entusiasmo

Muchas veces la falta de entusiasmo esta solo motivada por mirar la dirección equivocada, por fijarnos en todo lo que no va bien en nuestra vida; todo lo que no me gusta, todo lo que no es como yo deseo. Hay una VERDAD que repetimos mucho los Héroes, que dice:

"EN LO QUE TE ENFOCAS SE EXPANDE"

Cuanto más tiempo te enfoques en todo lo que te da entusiasmo, más entusiasmo sentirás.

Es por ello que para sentirte entusiasmado, puedes empezar por hacer una lista de todas las cosas que te producen entusiasmo en tu vida. Quizás tengas a un ser querido el cual sea muy importante para ti, y por el cual **merece la alegría** que tú le des el mejor ejemplo de ser humano; quizás puedas agradecer tu estado de salud, tu cuerpo, tus sentidos, el país o la ciudad en la que vives, la familia que tienes, la educación que recibiste, el tiempo en el que has nacido, y cientos de cosas más que hay en tu vida por las cuales podrías sentir entusiasmo.

Sabes que el pensamiento positivo es imprescindible para estar entusiasmado. Pero puede ser difícil encontrar la motivación para ese positivismo. Es por ello por lo que poder ver y leer una lista de todo lo que le da sentido a tu vida, te hará más fácil sentir entusiasmo, y hará más difícil, negar por qué debes estar entusiasmado.

No te des por vencido. Algunas veces es difícil pensar en las cosas por las cuales nos sentimos agradecidos, por el mismo hecho que las tenemos y las damos por hecho, como cosas normales.

El hecho de tenerlas 24 horas, 7 días a la semana, hace que ante nuestros ojos pierdan su genialidad. Tus manos, ¿Las recuerdas? Es genial tenerlas. ¿No te sientes entusiasmado por eso?

¿Por qué te sientes entusiasmado en el tiempo presente?

Haz una lista de las bendiciones que hay en tu vida, por las cuales sentirte entusiasmado.

¿Por qué te sentirás entusiasmado en el tiempo futuro?

Haz una lista con todos los motivos que te producirían entusiasmo en tu vida, en el tiempo futuro.

«Querido Héroe, te recomiendo ir al Libro de Ejercicios del Sendero de la VIDA»

4 Encuentra lo que más te gusta hacer y hazlo más tiempo

“Hay un cierto entusiasmo en la libertad, que hace crecer a la naturaleza humana por encima de sí misma, en actos de valentía y heroísmo”.
Alexander Hamilton.

Uno de los principales secretos para encontrar tu entusiasmo es encontrar que te gusta hacer, que actividades, aficiones, que profesión, que causas te entusiasman, y dedicarle todo el tiempo que

puedas a estas actividades. Si pasas más tiempo haciendo lo que más te entusiasma, estarás más entusiasmado.

Es normal que haya personas que no sientan entusiasmo en sus vidas, si durante 8 horas al día se dedican a una profesión, un trabajo que no les entusiasman de verdad. Salen de ese trabajo y se van a un lugar en el que viven que tampoco les entusiasma. Se relacionan con personas que no les entusiasman, incluso algunos tienen parejas que no le entusiasman. Comen cosas que no entusiasma a su organismo, leen o ven programas que no les entusiasman, y ellos mismos dicen: es para **"MATAR el TIEMPO",** para "**PASAR el RATO".**

¿Valoran tan poco su tiempo, su VIDA que quieren matarlo o quieren que su vida pase ya? **SÍ.**

No saben que tienen un Héroe interior esperando a ser reconocido, despertado y desarrollado. No saben que con su Héroe despierto podrían vivir vidas llenas de significado, ser felices y encontrar la plenitud.

Encuentra lo que te entusiasma y pasa mucho tiempo haciéndolo. Reorganiza tu horario, tu tiempo, tu vida. ¡Toma decisiones!

El entusiasmo florecerá a partir de ese momento, planta más semillas de entusiasmo cada día en tu VIDA, haciendo cosas que te entusiasmen.

5 Encuentra personas entusiastas

"Nada es tan contagioso como el entusiasmo".
Samuel Taylor Coleridge.

Dime con quien vas y te diré quién eres. Este dicho popular entre los seres humanos tiene mucha razón de ser. Si vas con personas toxicas, negativas, bajas de energía, personas que critican a otros, personas sin energía, sin entusiasmo…

¿Como crees que estarás tú? Igual que ellos, ¿cierto?

¿Has estado alguna vez con un grupo de personas pesimistas donde estaban criticando al gobierno, a compañeros de trabajo o incluso a personas que llaman amigos o familia?

Y si tú estás presente en ese tipo de conversaciones, ¿en qué tipo de persona te convertirás?

Es poco productivo invertir tu tiempo en ese tipo de relaciones y conversaciones y además bastante contagioso. Antes de que te dieras cuenta te habrán contagiado el pesimismo, la maldad, la mediocridad, la ira, la rabia, o cualquier otra emoción negativa y absolutamente nociva para el entusiasmo.

“Si quieres ser entusiasta ve con personas entusiastas”

El primer paso es terminar con las amistades tóxicas. Si te tomas unos cinco minutos para pensar en esto, probablemente tendrás una buena idea de a quién nos referimos.

¿Qué personas toxicas están matando tu entusiasmo?

Tienes que tomar una decisión, entre estas opciones:

1. Marcar límites para que en tu presencia no se mantengan este tipo de conversaciones.
2. Dejar de relacionarte con ellos.
3. Quedarte en esas relaciones por complacer a otros, anteponiendo su toxicidad a tu entusiasmo.

Una vez que has tomado la decisión de eliminar personas tóxicas de tu vida, tendrás tiempo de dedicarle a nuevas personas entusiastas.

Hay que hacer espacio en tu VIDA, para nuevas relaciones que te entusiasmen, y estas nunca estarán junto a las relaciones que bajan el entusiasmo.

Piensa en 5 personas que de verdad te hagan sentir entusiasmo.

Estas deben de ser las personas a las cuales debes dedicar todo el tiempo que puedas.

Además, ¡Pueden ser modelos de referencia de personas entusiastas!

Aprende de ellos como piensan, como interpretan la realidad, como ven el mundo.

Entonces si tú decides ser entusiasta, debes de elegir a tu grupo de iguales, relacionarte solo con personas entusiastas, positivas, creadoras, visionarias, emprendedoras, activas, dinámicas, deportistas, saludables.

¿Como crees que estarás tú? Igual que ellos, ¿cierto?

Entonces solo hay que entender que TÚ y solo TU decides en quien inviertes tu tiempo, tu VIDA.

Querido Héroe, en el sendero de las relaciones comprenderás mucho mejor el **"Poder del Entorno"**. Pero mientras despiertas ese poder al completo es importante que comiences a rodearte de personas entusiastas para SER uno de ellos.

6 Cree en ti y en tus sueños.

"Hay una magia real en el entusiasmo. En él se explica la diferencia entre la mediocridad y los logros".
Norman Vincent Peale.

Los Héroes tenemos sueños y creemos en ellos.

Debes de creer en los sueños que te producen tanto entusiasmo. Si crees que tus sueños son inalcanzables en este momento, establece nuevos sueños que creas que puedes lograr. Una vez los alcances, sentirás entusiasmo y podrás fijarte nuevos sueños que volverás a alcanzar y volverán a entusiasmarte… De esta forma estarás reforzando la creencia de que todos los sueños que te propones los cumples. Esto fortalecerá tu entusiasmo una y otra vez y tu seguridad en ti mismo.

Si tus sueños son realistas, alcanzables y posibles, el único motivo que te puede frenarte eres tú mismo.

ÉRAMOS ENTUSIASTAS CUANDO ÉRAMOS NIÑOS

¡ES HORA DE RECUPERAR ESA ACTITUD!

7 Actúa como “SI” estuvieras entusiasmado

“Si quieres ser entusiasta, actúa con entusiasmo”.
Dale Carnegie.

La práctica hace el hábito; el hábito hace al maestro.

Actúa con entusiasmo por un buen tiempo y a la larga se convertirá en el sentimiento que siempre regresará.

Te tomará algo de tiempo, pero es definitivamente alcanzable.

Entonces, ¡ponte ese sombrero de entusiasmo que posees y comienza a actuar!

Y sí, por un corto tiempo te incomodará. Te sentirás como un mentiroso, sonriendo y riendo, y diciendo cosas como "Estoy Feliz". Quizás te sientas extraño al principio. Encuentra una excusa para fingir hasta que llegue el momento que sientas que ya no estas fingiendo, comienza fingiendo y terminarás creyendo.

Esta es la magia de actuar como “SI”, como si ya lo hubieras logrado.

“El entusiasmo es la electricidad de la vida. ¿Cómo lo consigues? Actúas con entusiasmo hasta que sea un hábito”.
Gordon Parks.

COMO MANTENER EL ENTUSIASMO

1Agradece

La Gratitud es sin duda alguna, una de las emociones que más entusiasmo te dará. Siente gratitud por todo lo que disfrutas en la vida y te sentirás más entusiasmo. Hoy puedes agradecer cientos de cosas que eres, que haces y que tienes.

“El éxito consiste en ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo”.
Winston Churchill.

2 Ríete

Una de las maneras más simples de estar entusiasmado es empezar a reír. Reírte de todo lo que puedas, con todas las personas que puedas, sonreír a cada persona a tu paso, la conozcas o no. Esto elevará tu entusiasmo y el de toda la humanidad. Si los seres humanos solo aplicáramos esta frase, ya estaríamos cambiando el mundo. Solo Ríe.

Comenzar a reír y estar contento, hace que fluya el entusiasmo de manera natural, y esto te pondrá de mejor humor y hará que la creatividad y el positivismo fluyan.

3 Se Optimista

Siempre puedes elegir ver el lado bueno de las cosas, enfocarte en lo positivo. Ver los retos denominados por los seres humanos “problemas”, y que sin embargo, para los héroes son desafíos de aprendizaje, oportunidades de evolucionar y crecer.
Ser optimista te hará mantenerte entusiasmado.

4 Haz cosas nuevas

Una de las cosas que puedes hacer para sentir entusiasmo es hacer cosas nuevas. El ser humano necesita variedad, dale a tu SER lo que necesita.

Haz cosas nuevas, comienza un nuevo deporte, haz un nuevo grupo de amigos, haz algo por primera vez en la vida, comienza un nuevo reto.

Mantente siempre haciendo algo nuevo. Haz algo nuevo en tu trabajo, o asciende, o proponte tener mejores resultados, pero mantente siempre en constante mejora.

¿Qué tal hacer una lista de todas las cosas que deseas hacer que aún no has hecho?

"El entusiasmo es la madre del esfuerzo y sin él nada grande ha sido conseguido".
Ralph Waldo Emerson.

5 Asómbrate por todo

Uno de los mayores impulsores del entusiasmo es el asombro, asombrase por las pequeñas cosas de la VIDA.

Por ejemplo, cuando has logrado vivir en la casa de tus sueños, quizás el primer día, la primera semana o el primer mes, sientes entusiasmo. Pero algunos seres humanos pierden el asombro de poder volver cada día a ese hogar. Asómbrate cada día de tu vida.

Asómbrate de cada nuevo amanecer, de cada nuevo atardecer, porque cada uno es ÚNICO y es un regalo de la maravilla de la VIDA.

Cuando ves un cuadro, una obra de arte, **asómbrate**.

Cuando tu hijo o tu hija te pintan un dibujo, **asómbrate**.

Cuando alguien te dedica una sonrisa **asómbrate**.

Cuando subes a un avión y despega, **asómbrate**.

Cuando escuchas a un pájaro cantar en el árbol, **asómbrate**.

Cuando ves las estrellas, **asómbrate**.

Cuando llueve, y observes la maravilla que supone que se formen las nubes y que llueva, viendo que es parte de la creación divina, que es parte de la VIDA en la Tierra, **asómbrate.**

Cada vez que tu pareja, un hijo, tus padres, un amigo, un desconocido, te abraza, **asómbrate**.

Cada vez que tengas un plato de comida delante y vayas a degustar esos alimentos, **asómbrate**.

Cuando una nueva semilla brota de la tierra, un árbol florece, da sus frutos, **asómbrate**.

Cada vez que veas el mar, un rio, un lago, un bosque, **asómbrate**.

Cada vez que alguien nace, **asómbrate**.

Si te parases a VER el mundo y a VALORAR la VIDA, no dejarías de estar asombrado todo el tiempo. Ese asombro te produciría un gran entusiasmo.

Si dejas de asombrarte por la maravilla que es la VIDA, el entusiasmo se desvanece… De repente, la vida se torna aburrida y rutinaria.

No dejes que eso pase. **ASÓMBRATE ante la VIDA.**

“El secreto del genio es llevar el espíritu del niño hasta la vejez, lo que significa no perder el entusiasmo nunca”.
Aldous Huxley.

6 Rodéate de personas entusiastas

Enriquece tus relaciones, mantenerte siempre rodeado de personas entusiastas, mira videos de personas entusiastas, mira películas de personas entusiastas, lee libros de personas entusiastas... Ten amigos entusiastas, elije trabajos donde haya equipos de personas entusiastas.

7 No te quejes, ni critiques

Quejarte no sirve de nada. Si algo no te gusta cámbialo. Si hay algo que no va bien, aporta la solución. Deja de quejarte y enfócate en como tú puedes contribuir a que eso mejore, si no puedes hacerlo o no quieres hacerlo, tampoco merece la pena que inviertas tiempo en quejarte sobre ello. **Si algo no te gusta, cámbialo o déjalo.**

Al criticar estarás quitándoles entusiasmo a otros y por lo tanto será más difícil aumentar el entusiasmo de la humanidad. Qué tal si en vez de criticar a otros, elogias de cada persona lo que si hace bien y le ayudas a mejorar lo que podría hacer mejor.

Criticar a alguien le quita entusiasmo a él, a ti y a la humanidad.

8 Aprende constantemente

Uno de los mejores métodos para mantenerse entusiasmado es aprender constantemente, cuando estas aprendiendo estas creciendo. Estar creciendo te da entusiasmo, te capacita, te hace SER una persona más capaz, más segura, más sabia, el conocimiento es PODER.

"Dejar de crecer es empezar a envejecer".

Miguel Ángel Cornejo

COMO CREAR ENTUSIASMO

1 Con nuestras Palabras

Nuestras palabras son Creadoras. Cuando hablas estás creando desde la palabra hablada, que provienen de tus pensamientos, y estos de tu programación mental.

Descubrías este poder al completo en el "Sendero de la **MENTE**".

Todo lo que dices puede entusiasmarte a ti y también a los demás, a todos los que te escuchan. Es por ello por lo que los Héroes hablan de una forma distinta. Tienen un tipo de comunicación diferente, las

palabras que utilizan son épicas, y con el simple hecho de hablar, ya están entusiasmando a quienes los escuchan.

2 Con nuestro Tono

Es mucho más importante todavía, **cómo** lo decimos, que lo **que** decimos. El cómo dice mucho más de lo que dices. Tu tono de voz, tu volumen, tu ritmo, como hablas y como modulas tu voz, hacen que tus palabras entusiasmen a otros o no.

Los Héroes nos tomamos muy enserio **cómo** comunicamos con nuestro tono de voz.

Descubrías este Poder al completo en el “Sendero del **LIDERAZGO**”.

3 Con nuestra fisiología

Tu expresión corporal y facial, tus gestos, tus movimientos, toda tu comunicación no verbal comunica mucho más que lo que dices y cómo lo dices. Es importante que comuniques con cada gesto, con tus movimientos, con tus expresiones faciales, pues estarás diciendo mucho más con tu lenguaje no verbal que con lo **que** estás diciendo y **cómo** lo estás diciendo.

4 Con tu ejemplo

La mejor forma de proyectar entusiasmo en el mundo es con tu ejemplo.

Es tan fuerte lo que haces, que las personas no escuchan lo que dices.

Un Héroe es congruente ente lo que piensa, lo que dice y lo que hace. Sus acciones siempre están alineadas con sus palabras, y éstas con sus pensamientos. Los Héroes somos coherentes, es por ello por lo que lo más importante de todo es que proyectes entusiasmo con tus acciones, con tus hechos, con tus resultados. Esto inspirará al mundo

entero. Se tú el ejemplo de persona, de vida, de pareja, de padre o madre, de hijo o hija, de profesional, de ciudadano que quieres ver en el mundo. Las personas harán lo que tu hagas, no lo que tú digas. Seguirán tu ejemplo.

Querido Héroe, el mundo hoy más que nunca necesita el ejemplo de Héroes que muestren el camino de cómo ser y estar en el plantea. **Necesitamos tu ejemplo**.

5 Con nuestra Visión

Sin duda alguna, una de las cualidades de un Héroe es entusiasmar con su Visión. La visión es la principal causa de entusiasmo en la humanidad, en los proyectos, en todo.

Hubo un gran héroe llamado Martin Luther King Jr, que inspiro con su visión.

Yo tengo un sueño (*I Have a Dream*) es el nombre del discurso más famoso de Martin Luther King Jr. Cuando habló como un Héroe, de su deseo de un futuro en el cual la gente de tez negra y blanca pudiesen coexistir armoniosamente y como iguales.

Este discurso, pronunciado el 28 de agosto de 1963 desde las escaleras del Monumento a Lincoln durante la Marcha en Washington por el trabajo y la libertad, fue un momento que “creo huella” en el Movimiento por los Derechos Civiles en Estados Unidos.

Fue considerado como uno de los mejores discursos de la historia.

Martin Luther King, Jr. fue conocido como un Héroe de los derechos civiles para los afroamericanos y tuvo una gran influencia en la sociedad estadounidense entre los años 50 y 60. Su firme creencia en la protesta no violenta ayudó a establecer el tono de su movimiento. Sus protestas y marchas fueron finalmente efectivas cuando se aprobó una ley contra la discriminación racial.

La breve vida de King se llenó de muchos **grandes logros**, en los que trabajó para promover la **igualdad de trato de todas las razas**, su enfoque **no violento para protestar**, sus legiones de seguidores, y su **verdadera creencia en la capacidad de la humanidad para vivir en paz**.

Logro entre otros logros que se aprobaran las siguientes leyes.

- Ley de Derechos Civiles de 1964: esta discriminación prohibida en el empleo y alojamiento público basado en la " raza, color, religión u origen nacional".

- Ley de Derecho al Voto de 1965: este acto restauró y protegió el derecho al voto.

- Ley de Servicios de Inmigración y Nacionalidad de 1965: permitió la inmigración de grupos distintos a los de los países europeos tradicionales.

- Ley de Vivienda Justa de 1968: prohibía la discriminación de vivienda para venta o alquiler.

El movimiento de los derechos civiles estaba creado con los fundamentos de **la dignidad, el respeto, la libertad y la igualdad**.

Martin paso a la historia como un Héroe de la Humanidad y de los derechos humanos, promoviendo la igualdad entre todas las razas, algo que en aquellos tiempos no se entendía como algo normal.

¿Era posible que los humanos viviéramos separados por razas?

¿Puedes imaginarte un mundo donde valgas más o menos o tengas más derechos o menos por tu color de piel, por el sitio donde has nacido?

Hace menos de 100 años el mundo era así. Aun a día de hoy el mundo sigue siendo así en muchos lugares donde sigue existiendo el racismo, o lo que es peor aún, hay presidentes del gobierno que representan toda una nación y crean las leyes con las que convivimos que son racistas, que quieren poner muros a sus fronteras, que quieren separar a la humanidad.

El mundo debería de ser un lugar mejor donde vivir, no solo para los humanos sino también para los animales, ya que son los humanos la única especie que está contaminando el planeta, que caza por deporte, que mata por cultura o tradiciones… Es por ello por lo que el mundo necesita más Héroes, seres humanos que despierten a su héroe interior y trabajen unidos por los derechos de la humanidad, de los animales y la sostenibilidad del planeta.

Necesitamos reinventarnos como raza, ser sostenibles, ser respetuosos y vivir todos en PAZ, en armonía y en respeto.

Hablaremos de todo ello en los próximos Senderos. Ahora que estas despertando tu Héroe Interior es muy importante, no solo para ti, sino también para la humanidad entera, que recorras los 11 Senderos del Héroe, para poder **Crear tu Huella** y ser un Héroe del Planeta.

Una vez hayas adquirido los 121 PODERES, estarás preparado para ser uno de los nuestros y poder entusiasmar tú también a otros muchos seres humanos.

Vamos a entusiasmar desde nuestra visión, de que un mundo mejor es posible. Juntos podemos ser parte del cambio.

COMO RECUPERAR EL ENTUSIASMO

1 Agradece y Reconoce todo lo que va bien en tu vida

Para recuperar el entusiasmo cuando se ha perdido, el primer paso de todos es agradecer y reconocer todo lo que ya tenemos en la vida, todo lo que nos va bien, todo lo que ya poseemos, todo lo que disfrutamos.

¿Por qué cosas te sientes agradecido?

¿Qué hay en tu vida que puedas reconocer para sentirte entusiasmado?

Somos afortunados. Tenemos un cuerpo humano, una mente humana, unos dones innatos únicos y capaces de todo.

Hemos nacido en una época donde existe el transporte, podemos viajar de un lugar al otro del mundo en horas. Tenemos internet, podemos comunicarnos a tiempo real con cualquier parte del mundo. Estamos en un mundo de conexiones donde el conocimiento esta accesible para casi todos los seres humanos. Donde podemos hacer virales los mensajes que nos entusiasmen y compartirlos con todo el mundo en pocas horas, un mensaje, un video puede ser visto por millones de personas, gracias a la comunicación global que tenemos en el tiempo presente.

Tenemos suerte de vivir en esta época. Hace apenas siglo y medio, la esperanza de vida en España no sobrepasaba los cuarenta años y la población alfabetizada tan sólo alcanzaba al 24 por ciento. Por no hablar de las condiciones laborales u otra serie de derechos que ahora consideramos normales.

2 Recordar todo lo que te causa Entusiasmo
Recuerda todas las cosas que te han causado entusiasmo a lo largo de tu **VIDA**.

Cuando recuerdas cuales son todas las cosas que te causan entusiasmo y que por alguna razón has dejado de hacer, puedes elegir

volverte a enfocarte en todas esas cosas, puedes recuperar hábitos que te entusiasmen, hacer cosas que te entusiasmen.

¿Qué cosas te causan entusiasmo?

Recuerda todo lo que te causo entusiasmo, siéntelo, escríbelo. Solo necesitas escuchar tu Héroe interior y hacer los cambios que sean necesarios.

3 Invierte en entusiasmo

Hay 3 Reglas para invertir en entusiasmo

1. Invierte todo tu tiempo a hacer cosas que te entusiasmen
2. Deja de invertir tu tiempo en cosas que no te entusiasman.
3. Cumple las dos reglas anteriores.

No puedes estar enfocado en muchas cosas a la vez, muchas veces el 80% de tu entusiasmo proviene del 20% de tus acciones. Imagina si invirtieras el 80% de tu tiempo en el 20% de acciones que te entusiasman de verdad.

¿Qué actividades te entusiasman?

¿Qué trabajos te entusiasman?

¿Qué podrías hacer que te volviera a entusiasmar?

Haz una lista de todas las cosas que te entusiasman hacer y enfócate lo máximo que puedas en ellas.

4 Mantén una Actitud Positiva
Mantente en una actitud positiva. La vida siempre se puede ver de muchas formas. El mundo es el mismo para todos, solo depende de con que gafas elijas verlo. Según tus gafas, tus cristales, tus filtros mentales, tus expectativas, estarás viéndolo de una forma o de otra, puedes elegir como quieres ver el mundo.

Cuida tu actitud. De tu comunicación interna y externa, como hablas contigo mismo y con los demás, ya que ambas comunicaciones van a determinar tu entusiasmo.

No veas los desafíos como problemas sino como retos y clases prácticas para la evolución de tu Héroe Interior.

El entusiasmo no proviene de fuera, sino de nuestro interior y depende de cómo decidamos ver el mundo, de cómo decidamos interpretarlo, de la actitud con la que afrontemos nuestros retos para vivir como Héroes.

La tierra no está pasando por momentos fáciles, pero si comenzamos a observarlos con una actitud positiva, tendremos la fuerza para afrontar los desafíos y cambiar el estado de ánimo colectivo, despertando a muchos más Héroes que Creen su Huella en el Planeta y la Humanidad.

Si hay una actitud indispensable en un Héroe es el entusiasmo. Esa virtud de encontrar dentro de uno mismo y contagiar a los demás de positivismo y buena energía.

EL ENTUSIASMO NO ES UNA CUALIDAD QUE SE CONSTRUYE O QUE SE DESARROLLA. ES UN ESTADO DE FE, DE AUTOAFIRMACIÓN, DE PERSEVERANCIA, DE CORAJE, DE CONSTANCIA Y VOLUNTAD.

5 Asume tu responsabilidad de estar entusiasmado

Muchos seres humanos que están viviendo su vida en el Rol de Victima y no en el Rol de Creador. Culpan a otras personas de su falta de entusiasmo, a sus parejas, a sus trabajos, a sus líderes políticos, como si todo eso no lo eligieran ellos mismos o no pudieran cambiarlo.

No te quedes parado esperando que el entusiasmo llegue de fuera; es una decisión interna, el poder sentirte entusiasmado solo está en ti, depende de todo lo que estas comprendiendo sobre el entusiasmo.

6 Renueva tus relaciones

Las personas entusiastas contagian entusiasmo, si quieres ser entusiasta busca a tu grupo de iguales, deja de ir con personas que no sienten entusiasmo por la vida, por estar vivos, por su tiempo, y comienza a relacionarte con personas más entusiastas.

¿Quiénes son las 10 personas más Entusiastas que conoces?

Haz una lista y comienza a pasar tiempo con ellas.

¿De qué personas que aún no conoces admiras su entusiasmo?

Haz una lista y comienza a modelarles; lee sobre ellos, mira sus videos, lee sus libros, ve a sus eventos, aprende como piensan y como ven el mundo esas personas.

Otra acción que puedes hacer como Héroe, en una relación que no desees cambiar, es cambiar la forma de relacionarte con esa **persona,** crear nuevos estándares, definir con claridad el tipo de relación, de comunicación, de límites, etc.

Querido Héroe, aprenderás estos poderes en el “Sendero de las RELACIONES”, pero por el momento sigamos recorriendo el sendero de la VIDA.

7 Revisa tus expectativas

La satisfacción se produce cuando tu realidad está por encima de tus expectativas.

Por lo tanto, la insatisfacción se produce cuando tu realidad está por debajo de tus expectativas.

Si tu querías plantar 1 millón de árboles y has plantado solo 100.000 árboles quizás en vez de sentirte entusiasmado sientas frustración, pues estas solo al 10% de lo que tenías como expectativa, ¿cierto? Por lo tanto, tendrás una satisfacción del 10% y una frustración del 90%.

Pero si tu expectativa era plantar 10.000 árboles y has plantado 100.000 tu frustración será de 0% y tu satisfacción será 1.000% puesto que la realidad es 10 veces superior a la expectativa.

En ambos casos plantaste los mismos árboles, en ambos casos reforestase un terreno con 100.000 árboles, ¿por qué en el primer ejemplo sentías una frustración del 90% y solo una satisfacción del 10% y en el segundo ejemplo tu frustración era de 0% y tu satisfacción de un 1.000%? Por tus expectativas.

Es mejor tener expectativas que puedas alcanzar rápidamente, para mantenerte siempre entusiasmado y una vez alcanzadas elevar tus expectativas.

Comencemos con el primer árbol.

Puedes Crear tu Huella por ejemplo, contribuyendo con el medio ambiente, reforestando bosques.

¿Crees que puedes organizar en tu primera acción la plantación de 1 árbol?

SÍ. ¡Lo harás! Y tu entusiasmo crecerá.

Podrás hacerlo tú mismo. Comprar un árbol, ir al campo y plantarlo. Ese árbol estará ahí gracias a ti. Siéntete entusiasmado. Ponle nombre

a tu árbol, ve cada año a verlo crecer, de vez en cuando ve y riégalo, ese árbol está ahí por qué tú lo plantaste.

¿Podrías organizar para el segundo encuentro la reforestación de 10 árboles?

SÍ. ¡Lo harás! Y tu entusiasmo crecerá.

Para esta reforestación puedes hacerlo con un acompañante, un hijo, tu pareja, un amigo… Lo harás en compañía, estarás no solo reforestando 10 árboles, sino creando valores en otra persona.

¿Podrías organizar para el tercer encuentro una reforestación de 100 árboles?

SÍ. ¡Lo harás! Y tu entusiasmo crecerá.

Quizás para 100 árboles, ya necesites entusiasmar a algunos amigos y familiares para que te ayuden, pasando un domingo en el campo, con los niños y plantando árboles todos juntos.

¿Podrías organizar para el cuarto encuentro una reforestación de 1.000 árboles?

SÍ. ¡Lo harás! Y tu entusiasmo crecerá.

Quizás para 1.000 árboles, ya necesites entusiasmar a dos o tres colegios de tu zona, para organizar una reforestación conjunta, con los niños y los padres de varias clases de los colegios para que te ayuden, pasando un domingo en el campo padres e hijos y plantando árboles todos juntos.

¿Podrías organizar para el quinto encuentro una reforestación de 10.000 árboles?

SÍ. ¡Lo harás! Y tu entusiasmo crecerá.

Quizás para 10.000 árboles, ya necesites entusiasmar a diez colegios de tu zona, para organizar una reforestación conjunta, con los niños y los padres de varias clases de los colegios para que te ayuden, pasando un domingo en el campo padres e hijos y plantando árboles todos juntos.

¿Podrías organizar para el sexto encuentro una reforestación de 100.000 árboles?

SÍ. ¡Lo harás! Y tu entusiasmo crecerá.

Quizás para 100.000 árboles, ya necesites entusiasmar a diez colegios de tu zona, 10 asociaciones, 10 empresas, y 10 ayuntamientos para organizar una reforestación conjunta, pero puedes hacerlo, con la experiencia adquirida anteriormente.

¿Podrías organizar para el séptimo encuentro una reforestación de 1.000.000 árboles?

SÍ. ¡Lo harás! Y tu entusiasmo crecerá.

Quizás para 1.000.000 árboles, ya necesites crear tu propia fundación, tener socios que colaboren con 10€ al mes, otros con un día a la semana de voluntariado. Pero podrás hacerlo y podrás hacerlo cada año.

¿imaginas plantar 1 millón de árboles al año gracias a tu entusiasmo?

Todo empezó en un solo árbol, en algo que dependía de ti, de nadie más, de nada más. Solo de ti. Al ir logrando tus expectativas tu entusiasmo creció, al crecer tu entusiasmo subiste tus expectativas poco a poco, ganando confianza y entusiasmo y gracias a ello pudiste lograr metas más grandes.

¿Qué hubiera pasado si hubiera sido al revés, si te hubieras propuesto plantar 1 millón de árboles y solo hubieras plantado 1? Quizás hubieras abandonado tu proyecto y esto hubiera impedido que crearas tu huella en el mundo. ¿Lo entiendes?

Revisa tus expectativas, úsalas a tu favor y para tu bien y el bien común de la humanidad y el plantea.

8 Mejora tus hábitos

Los hábitos hacen al maestro. Son la disciplina de nuestra vida. Quizás estés teniendo hábitos que te roban el entusiasmo, o quizás puedas implementar hábitos que te renueven tu entusiasmo.

¿Qué hábitos puedes mejorar en tu vida para aumentar tu entusiasmo?

"La Disciplina es SER discípulo de uno mismo".
Ana Otero

3 principios de salud que te ayudaran a tener entusiasmo

1 Come saludable

Si te alimentas bien, tu cuerpo tendrá energía. Al tener tu cuerpo con energía, tu mente estará más clara; al tener la mente más clara te sentirás mejor y sentirás mejores emociones. Estas emociones te harán tomar mejores decisiones. Mejores decisiones te harán emprender mejores acciones y estas acciones te llevarán a mejores resultados, y los resultados deseados te harán sentir entusiasmo. Es así de simple. ¡Hazlo!

2 Actívate

Si despiertas pronto, ve salir el sol, haz ejercicio, estira tu cuerpo, date una ducha de agua fría, medita, agradece todo lo que tienes en la vida y visualizas tu mejor versión de día, de semana, de mes, de vida…Y

después desayunas algo vivo y saludable, que te aporte vitaminas y energía mientras escuchas música alegre y entusiasta.

¿Como te hará sentir este hábito? Entusiasmado.

Si mientras hacías deporte escuchabas un audio de motivación, si mientras conduces sigues nutriendo tu mente con audios que te empoderen, ¿cómo te sentirás? Entusiasmado.

Prueba a quedarte en la cama, lamentándote de lo que no va bien, y de lo que no tienes, sin mover tu cuerpo, aliméntate mal, mira películas tristes de drama.

¿Como te hará sentir? Desgraciado.

Pero no es tu vida, no son los demás, no son los resultados, nada de eso es el responsable de tu estado de ánimo. Solo tú eres el responsable. Tu elijes tu circulo vicioso.

¿Qué tal si probamos con la primera opción?

3 Descansa.

Es muy difícil estar entusiasmados cuando nos sentimos cansados.

Cuando descansas bien, tu cuerpo tiene la energía suficiente para poder estar entusiasmado, descansar bien no quiere decir necesariamente descansar muchas horas, si no descansar bien, sin ruidos, a oscuras, en un buen cochón, a una buena temperatura, habiendo meditado, teniendo pensamientos positivos antes de irte a la cama, habiendo agradecido, escuchando sonidos de naturaleza o relajantes.

En el “Sendero de la **SALUD**” descubrías los 11 poderes de la Salud y como estos poderes van a mejorar tu energía, tu vitalidad, y con ello tu entusiasmo.

“La capacidad de entusiasmo es signo de salud espiritual”.

Gregorio Marañon

El Regalo de los Héroes, entusiasmo para ti:

El entusiasmo es la excitación del espíritu humano que sale de su estado reflexivo y tranquilo, conmovido generalmente por un impulso hacia lo bueno o hacia lo bello.

La felicidad y el bienestar interior también se asocian al entusiasmo. El entusiasmo puede surgir de manera natural y espontánea, sin que existan motivos concretos o específicos.

Durante las épocas alegres y positivas de nuestra vida, solemos afrontar el día a día con un entusiasmo espontáneo, que parece SER un rasgo de nuestra personalidad. En cambio, en los momentos de mayor desafío en nuestra vida, a nivel emocional, de salud, de relaciones, económico, etc., suelen atentar contra nuestro entusiasmo por VIVIR. Es en estos momentos donde se encuentra la clave para convertirnos en Héroes.

Como veremos en uno de los siguientes Poderes del Sendero de la VIDA, los desafíos son grandes regalos que nos trae la VIDA para superarnos y crecer.

La persona entusiasmada es guiada por la fuerza y la sabiduría de un Dios, capaz de hacer que ocurran las cosas.

Es por ello, querido Héroe, que sintiendo Entusiasmo en tu interior, serás capaz de hacer que las cosas ocurran; serás capaz de tener una vida llena de significado y serás capaz de **“Crear tu Huella”** en la humanidad.

El entusiasmo es el motor del comportamiento. Si te sientes entusiasmado encontraras una fuerza inagotable de hacer lo que deseas en la vida, lo harás además con una actitud positiva, ya que tendrás un objetivo por cumplir.

Hay muchos seres humanos que viven su vida sin entusiasmo, porque tienen relaciones que no les entusiasman, hacen cosas que no les entusiasman, se forman para aprender cosas que no les entusiasman, terminan dedicándose a profesiones que no les entusiasman… Es por ello por lo que los ves apagados, como sin vida dentro, como grises. Es porque no tienen el Poder del Entusiasmo despierto en sus VIDAS.

Deja de invertir tiempo y perder tu vida en aquello que no te entusiasma:

¿Qué cosas te quitan Entusiasmo de la vida?

¿Qué tipo de actividades, ocupaciones o acciones haces que te restan entusiasmo?

¿Qué tipo de relaciones te bajan el entusiasmo?

¿Qué tipo de lectura, programas de tv, te merman el entusiasmo?

Invierte TU TIEMPO y TU VIDA en todo aquello que te produce ENTUSIASMO.

¿Qué cosas que te Entusiasman de la vida?

¿Qué tipo de actividades, deportes, aficiones te entusiasman?

¿Qué tipo de relaciones te suben el entusiasmo?

¿Qué tipo de lectura, programas radio o tv te entusiasman?

Estoy seguro de que conocerás personas educadas en las mejores universidades, vestidos con las mejores ropas, con muchos recursos financieros, pero que no tienen aliciente para emprender proyectos. Personas que se dejan llevar por la corriente y el montón, que no poseen entusiasmo por lo que son, lo que pueden llegar a SER y mucho menos por lo que hacen. No se sienten entusiasmados por su profesión, y en otros casos ni siquiera sienten entusiasmo por la **VIDA**, por estar vivos y por todo lo que pueden hacer con su tiempo.

Seguro que también conoces a otros sin formación académica tradicional, pero entusiasmados por sus profesiones, por su causa, personas capaces de sacar proyectos adelante con menos preparación académica, menos recursos económicos, pero que tienen un entusiasmo que les hacer ser capaces de todo, superar cualquier desafío, ser felices en el camino y contagiar a muchos a su paso.

¿Conoces a alguna persona así?

Cuanto más tiempo te rodees de Héroes,
antes despertarás tu Héroe interior.

La importancia del entusiasmo se nota en todo. En el deporte cuando equipos de futbol de segunda o tercera división ganan el partido a las grandes estrellas, lo hacen por su entusiasmo.

Cuando una atleta como Blanca Manchón gana el campeonato del mundo de windsurf sin apoyo, ni patrocinadores, ni entrenador, después de haber dado a luz a su hijo Noah solo 7 meses antes del campeonato. Ganar el campeonato a personas que tuvieron mucho más apoyo y preparación es cuestión de entusiasmo.

Cuando Fernando Alonso gano el campeonato del mundo de Fórmula 1 con un Renault, compitiendo en pista con Michael Schumacher y su Ferrari, fue por su entusiasmo, la razón por la cual Fernando entreno cientos de días en su infancia, en su adolescencia, incluso cuando llovía, su entusiasmo le hizo campeón del mundo a pesar de que las circunstancias no fueran las mejores.

La diferencia crucial no consiste en las circunstancias de cada uno, la gran diferencia reside en el entusiasmo que se invierte en cada acción que se realiza.

El entusiasmo es la adrenalina psicológica que hace que tu mente, tu cuerpo y tu voluntad trabajen unidos, para asegurarte la victoria, a pesar

de los desafíos y las circunstancias adversas que puedas encontrar en el camino.

EL PODER DEL ENTUSIASMO HACE QUE SE LOGREN COSAS INCREÍBLES EN LA VIDA

Advertencia:

El entusiasmo por la vida puede causar sentimientos de fascinación, alegría constante, puede hacer sentir la plenitud, sentir latidos en tu corazón y sentir que estas VIVO, que la vida es maravillosa. Esto podría ocasionar que otras personas disfruten de tu compañía y quieran estar a tu lado, te elijan como amigo, como socio, como emprendedor.

Todo esto puede llevarte a la Felicidad y la Plenitud.

ENTUSIÁSMATE TÚ, ENTUSIASMA A LOS DEMAS

Despedida de la Semilla de Luz del Poder del Entusiasmo

«Querido Héroe, ahora esta información de los Héroes queda impregnada en ti, en tu ser, en tu corazón. Te deseo que la pongas en práctica para aprovechar mejor el Poder que se te ha concedido, el Poder del ENTUSIASMO. Yo me quedare aquí en el Sendero de la VIDA, esperando a ser descubierto por otros Héroes que recorran este sendero. Estaré esperando en el manzano, para traer a otros Héroes la conciencia de uno de sus mayores Poderes, su Entusiasmo».

«Esperaré a otros Héroes, para transmitirles la sabiduría divina del Universo».

¿A quién te gustaría recomendarle recorrer este Poder?

¿A qué Héroes de tu entorno le ayudaría en su VIDA el Poder del Entusiasmo?

¿Quién necesita vivir con más entusiasmo?

Me gustaría que este Poder lo tuviera:

Héroe 1:

Héroe 2:

Héroe 3:

Héroe 4:

Héroe 5:

Tú puedes convertirte en su Guía, recomendándoles emprender esta aventura por el Sendero de la VIDA.

«La sabiduría del conocimiento siempre está disponible para todo el que recorre el Sendero de la VIDA. Las semillas de luz estamos esperando eternamente a que llegue el Entusiasmo y decidan emprender el Sendero de la VIDA. Yo estaré aquí esperando para recordarles este Poder del Sendero de la VIDA».

«Me despido de ti, con inmensa gratitud por que me hayas permitido impregnar mi sabiduría en tu SER».

La semilla de Luz.

Entonces el Héroe, abrió los ojos, después de recibir la sabiduría de la semilla de luz y ahí estaba de nuevo el Guía mirándole con cara de entusiasmo. El Héroe sentía también un nuevo entusiasmo por poder estar VIVO, por disfrutar de tiempo en la VIDA y por tener el inmenso privilegio de estar recorriendo el Sendero de la VIDA, de estar recibiendo los Poderes de los Héroes, acompañado de su Guía, acompañado por SER.

Ahora ya conoces el Poder del Entusiasmo, sabes cómo puedes entusiasmarte, como puedes recuperar el entusiasmo y como puedes entusiasmar a otros Héroes dormidos. Para integrar este poder en tu VIDA, solo debes de practicarlo una y otra vez y volver a esta parte del Sendero cada vez que necesites recordar esta información. La práctica hace al maestro y pronto tú lo serás.

Los Héroes somos personas entusiastas y siempre estamos entusiasmando a los demás. La práctica que tendrás que superar para **“Crear Tu Huella”,** y convertirte en un Héroe, vivir entusiasmado y entusiasmar a otros Héroes dormidos. Solo así podrás crear tu huella.

Querido Héroe, el Sendero de la VIDA continua, esta es la tercera semilla dorada del sendero de la vida, a lo largo del sendero encontraras las demás semillas de luz que te impregnaran de los Poderes llenos de conocimiento y conciencia. Una a una, iras descubriendo la maravilla de la vida, de estar vivo y de ser parte del universo y de la creación divina.

Integrando el Poder del ENTUSIASMO en ti, estarás despertando el Héroe que hay en ti.

SER.

Multiplica el Poder de esta Semilla Dorada:

Antes de pasar al Poder número 4, te recomiendo hacer AHORA los ejercicios de escritura del Poder del Entusiasmo. Los ejercicios te dan una mayor comprensión de lo que estas aprendiendo; además implica una participación por tu parte y hace que tu nivel de comprensión y retención de la sabiduría recibida se multipliquen por 7.

Comparte con tu grupo de Héroes del Planeta los aprendizajes del Poder del ENTUSIASMO, para retener el 90% de lo aprendido.

Gracias, mi querido Héroe.

SER

“El conocimiento es poder y el entusiasmo pulsa el interruptor”.
Steve Droke.

El Poder de la EXPERIENCIA y el SIGNIFICADO

"El propósito de la vida es vivirla, saborear la experiencia al máximo, llegar con entusiasmo y sin temor a una experiencia más nueva y rica".
Eleanor Roosevelt

«Querido Héroe, sigamos recorriendo el sendero de la VIDA juntos. Mientras, te invito a disfrutar del paisaje, poniendo en práctica lo que has aprendido del Poder de la **VIDA**, el Poder del **TIEMPO** y el Poder del **ENTUSIASMO**. Me enorgullece ver con que comprensión estas integrando los Poderes que nos están regalando las semillas de luz que estamos encontrando en el sendero, para despertar a tu Héroe Interior. Sigamos recorriendo juntos el sendero de la VIDA, pues en el aún nos esperan los Poderes más reconocidos de los Héroes. Ahora que ya tienes integrado en tu SER el Poder de estar VIVO, el Poder del TIEMPO y el Poder del ENTUSIASMO podemos seguir avanzando por el Sendero de la VIDA».

«Sigamos adelante con ese nuevo entusiasmo que tienes ahora en tu corazón, y que permanecerá en el toda tu VIDA».

«¿Cómo te sientes Héroe?», pregunto el Guía.

«Muy entusiasmado por las experiencias que estoy viviendo en el recorrido del sendero de la VIDA. Con muchas ganas de seguir disfrutando de este recorrido de aprendizajes que nos está regalando la VIDA».

«Me alegra sentir tu entusiasmo», contesto el Guía. «Bienvenido al entusiasmo de VIVIR. Es un gran Poder que disfrutamos los Héroes, sentirnos entusiasmados es uno de nuestros mayores regalos».

Siguieron recorriendo el Sendero de la VIDA, entusiasmados de todos los regalos que estaban recibiendo de la VIDA. Ahora el Héroe veía todo de forma diferente, todo le producía entusiasmo, lo podía sentir en su interior, estar vivo, poder recorrer el sendero de la vida disfrutando de sus dones, de sus sentidos, de sus planos, de su tiempo, todo le producía un gran entusiasmo.

El Héroe le pregunto al Guía:

«¿Cómo he podido vivir sin entusiasmo un solo día de mi vida?»

«¿Cómo he podido estar tan ciego hasta hoy?»

«No estabas ciego, solo que aún no podías agradecer el milagro que es estar Vivo. No podías valorar tu tiempo, es por ello por lo que no sentías entusiasmo cada instante», contesto el guía.

«Ahora siente en tu corazón ese entusiasmo en cada instante de tu vida, llévalo siempre contigo, es el Poder de los Héroes, que ahora está en ti».

Mientras seguían caminando compartiendo el entusiasmo a cada paso, comenzó a llover. El Héroe miro al Guía y dijo lleno de felicidad: «**está lloviendo»**. Se sintió entusiasmado por ver la lluvia, por sentir la VIDA caer encima de él… Por primera vez en su vida, aprecio la lluvia como nunca lo había hecho antes.

El Guía le dijo: «parece que nunca habías visto llover». El Héroe contesto: «sí, pero nunca lo había experimentado así. Siempre le daba un significado negativo, no me gustaba ver llover, ni mojarme. Ahora estoy disfrutando de la lluvia y me encanta sentir el agua caer del cielo, es una experiencia nueva, es una experiencia única… Nunca le había dado este significado en toda mi VIDA».

Mientras caminaban encontraron una cueva al lado del sendero; era una cueva profunda de roca caliza, y vieron en ella un lugar donde pasar la noche. Guía y Héroe entraron dentro de la cueva, y al entrar el Héroe vio una luz que brillaba, era otra semilla de luz.

El héroe sintió más entusiasmo que en las anteriores semillas doradas. Sonrió profundamente, miro al Guía y le dijo: «ahí tengo mi siguiente Semilla de Luz, mi siguiente Poder de Héroe».

«Así es», le contesto el Guía. El Héroe se acercó a ella. Estaba flotando en el aire, la tomo con sus manos, la acerco a su corazón y la luz dorada se fundió en su interior trayéndole al Héroe la siguiente comprensión.

El Héroe, sintió esta nueva conciencia impregnándose en todo su SER. Era como si la semilla le hablara. Era un dialogo interior, como si estuviera hablando con la semilla de luz, o como si la semilla se comunicara con él a través de su propia conciencia.

El Héroe, se llenó de la comprensión de su siguiente Poder.

Sabiduría de la Semilla de Luz…

El Poder de la Experiencia y Significado

«Querido Héroe, vengo a traerte la sabiduría de los Héroes. Soy la luz de la sabiduría y vengo a impregnarme en ti y regalarte un Poder de los Héroes, el Poder de la Experiencia y Significado»

*«Uno de los mayores poderes que tenemos los Héroes, es el **Poder de la Experiencia y Significado**. Para poder comprender bien este poder, es importante que entiendas el significado de la Experiencia de VIDA».*

Que es la experiencia de VIDA

"La vida te dará la experiencia que sea más útil para la evolución de tu conciencia. ¿Cómo sabes que ésta es la experiencia que necesitas? Porque ésta es la experiencia que estás teniendo en este momento".
Eckhart Tolle

La experiencia de VIDA es la suma de experiencias que has vivido en la vida. La experiencia es una forma de conocimiento o habilidad derivados de la observación, de la participación y de la vivencia de un suceso que proviene de las cosas que te suceden en la **vida**.

Las experiencias y el significado que les atribuimos condicionan nuestro modelo de mundo, nuestra forma de pensar y por lo tanto, quienes creemos ser. Ello da forma a nuestro comportamiento, y éste, a nuestros resultados en la VIDA.

Es por ello por lo que salvo que seamos conscientes de ello y elijamos cambiar nuestras experiencias de VIDA, cambiando nuestro comportamiento, podemos caer en un bucle donde repitamos una y otra vez las mismas experiencias.

Las experiencias que vivimos en nuestra VIDA están diseñadas para enseñarnos algo, para que evolucionemos como seres humanos.

Toda experiencia es educación para el alma

Hay 3 tipos de experiencias. Las que elegimos nosotros, las que provocamos nosotros con nuestras acciones y las que podemos pensar que no hemos elegido nosotros o no las hemos co-creado de algún modo.

Todas ellas nos van experimentando en el "Sendero de la VIDA"; nos van convirtiendo en lo que somos. Es por ello por lo que son

tremendamente importante dos cosas:

En primer lugar, debemos elegir muy bien que experiencias deseamos en la VIDA, pues ellas nos darán aprendizajes que irán forjando nuestra personalidad. Eres tú el responsable de elegir qué quieres hacer en la vida, a que te quieres dedicar, que quieres aprender, donde quieres viajar, cuáles serán tus aficiones, que deporte practicaras, donde vivirás, que tipo de personas elegirás como compañeros de viaje, quienes serán tus amigos, tu pareja, tus socios, en qué tipo de proyectos participaras… Todas estas decisiones te darán experiencias que conformarán tu VIDA. Es por ello por lo que debes de elegir muy conscientemente todas las experiencias de vida que elijes vivir y también las que estas provocando a través de tus acciones.

En segundo lugar, cuando nos llega una experiencia que no la hemos elegido y nos la trae la VIDA misma. Cuando nos sucede algo que no hemos elegido conscientemente, o cuando pensamos que es una experiencia externa a nuestras acciones, es muy importante que uses tu poder personal que es el Poder de ELEGIR el significado que vas a atribuirle a esa experiencia. Solo TÚ eliges que significado das a cada experiencia que te sucede en la vida, y este es incluso mucho más poderoso para convertirte en un Héroe, que la propia Experiencia en sí.

Dicen que la vida es un 10% lo que te pasa y un 90% como tú eliges interpretar el significado de lo que te pasa.

Experiencias que elegimos nosotros:

“Las experiencias nuevas son muy útiles, porque enriquecen el espíritu”.
Margaret Mitchell

Es importante poner conciencia y presencia a la hora de decidir que experiencias vas a incluir en tu VIDA. Cuanto tiempo deseas dedicarle

a cada experiencia, cuales te producen mayor entusiasmo, cuales te hacen disfrutar más la VIDA.

Los Héroes, a diferencia de otras personas que no valoran tanto su VIDA, elegimos muy bien que experiencias deseamos vivir en la VIDA o en esta VIDA.

¿Qué tipo de experiencias deseas vivir?

¿Qué te gustaría aprender?

¿Qué deportes te gustara practicar?

¿Qué lugares del mundo o culturas te gustaría conocer?

¿Qué tipo de amigos deseas tener?

¿Qué tipo de relación de pareja quieres experimentar?

¿Quieres tener hijos? ¿Cuántos?

Cada una de las respuestas que des, son decisiones que estas tomando. Cuando mejor tomes tus decisiones alineadas con las experiencias que deseas vivir, más cerca estarás de experimentar la VIDA que deseas.

“Son tus decisiones y no tus condiciones las que determinan tu destino”.
Tony Robbins

Experiencias que provocamos nosotros:

Hay muchas experiencias en la VIDA que quizás no has decidido conscientemente, pero que si has provocado tú. Tus acciones han producido muchas experiencias que has vivido en la VIDA. Quizás de muchas de ellas seas consciente, quizás de otras muchas no; quizás de otras seas consciente pero tu mente haya intentado justificar lo que hiciste, y que tú no fuiste el responsable de la experiencia que viviste. Por ejemplo, si tu pareja te abandona, puedes pensar que tú no fuiste

el responsable, pero seguro que tu podrías haber hecho muchas cosas que no hiciste en la relación. O no haber hecho otras que si hiciste y no fueron las más apropiadas para que eso no pasara. Por lo tanto, quizás esa experiencia también la creaste tú directa o indirectamente.

Si una persona no se cuida, fuma, come comida procesada, etc., quizás provoque una enfermedad en su organismo y quizás pensará que por qué le pasa eso a él, que por que la vida lo trata tan mal, cuando el único que se trataba mal, era él a sí mismo, no cuidando su cuerpo, su alimentación, etc.

Si alguien es impuntual, problemático, negativo en el trabajo y lo despiden, siempre podrá quejarse y culpar a otros de su despido. Siempre podrá justificarse diciendo que él hacía bien su trabajo o mejor que nadie. Aun así, el creo la experiencia para que lo despidieran, mientras otro creo la experiencia para que lo ascendieran.

“Las causas y efectos no pueden descubrirse por la razón, sino por la experiencia”.
David Hume

Querido Héroe, en el sendero de la MENTE, encontraras una semilla de luz donde comprenderás con más profundidad como los héroes somos CREADORES de nuestra realidad.

Experiencias que no hemos elegido:

Hay otras experiencias que no has elegido tú. O no lo has hecho conscientemente o no en este plano, pero que de igual modo te han creado una impronta en tu forma de ser, en quién eres hoy.

Quizás hayas experimentado una muerte de una familiar que falleció siendo muy joven de forma inesperada, y esto marco tu vida.

Quizás hayas experimentado en algún familiar cercano una

enfermedad inesperada.

O quizás hayas vivido una separación de tus padres cuando eras pequeño.

Está claro que este tipo de experiencias no las has elegido tú. En este caso lo único que puedes elegir es el significado que puedes atribuirle a cada experiencia que te ha sucedido en la VIDA.

“No somos seres humanos con una experiencia espiritual. Somos seres espirituales con una experiencia humana”.
Pierre Teilhard De Chardin

Nada tiene significado salvo el que tú le das

En la VIDA nada tiene significado por sí solo, salvo el significado que tú eliges atribuirle.

Cada experiencia que te sucede en la vida siempre tendrá varias opciones de significado; este lo eliges tú.

Hay que desarrollar el musculo del significado. Como evaluemos las experiencias, las emociones las determinan las interpretaciones, que hacemos de las experiencias.

Puedes elegir evaluar de una forma más positiva todo lo que te sucede en la VIDA.

Eres el ÚNICO responsable de atribuir significados a todo lo que te sucede.

Por ejemplo: te despiden de tu actual trabajo, y llevas 3 despidos en los últimos 3 años. Imaginemos distintos significados de una misma situación.

Significado 1

Puedes atribuirle un significado que diga que eres un fracasado que no vales para nada. Este significado va a darte una imagen sobre ti mismo, que te producirá una emoción en ti, y ésta una serie de acciones que te darán unos resultados negativos, como la baja autoestima, la depresión, etc. Este sería un significado que dejaría a tu Héroe Dormido.

Significado 2

También podrías elegir un significado de esa misma situación que te dijera que la culpa es de los jefes que no te valoran lo suficiente. Este significado te hará sentirte mejor contigo mismo, pues la culpa es de otros. Por lo tanto, tú no has tenido nada que ver con los despidos. Entonces el resultado será no aprender nada y buscar otro trabajo igual a ver si nos toca un mejor jefe. Este sería un significado que dejaría a tu Héroe Dormido.

Significado 3

Podrías atribuirle un significado como por ejemplo que son señales de la VIDA, de tus guías que te están diciendo que ese no es el camino que tu evolución necesita. Que quizás esos trabajos no son los que tu alma quiere, que tu Misión de Vida sea otra, que tu trabajo tenga que ser otro y que tu destino esté preparándote algo distinto. Por eso una y otra vez las señales son las mismas. De esta forma el resultado de este significado seria que cambiarias de profesión o de sector, y comenzarías a trabajar en algo que te genere más entusiasmo. Este sería un significado que estaría despertando a tu Héroe Interior.

Significado 4

Puedes interpretar que tú eres el único responsable de esas experiencias; que tú elegiste esa profesión y no otra, que tú elegiste esas empresas y no otras, que tú elegiste esos jefes y no otros, que tú

has elegido no ser la persona a la que ascienden, a la que le suben el sueldo, a la que lo convierten en Socio de la empresa, que tú has elegido trabajar para otros y no para ti mismo, etc. Este significado te traerá como resultado, hacer una reflexión de que estándares estas marcando para elegir tus trabajos, los proyectos en los que participas, el tipo de jefes o líderes de esas organizaciones. Como consecuencia de esta reflexión y cuestionamiento hacia tus decisiones pasadas, tomarás mejores decisiones en el futuro, elevarás tus estándares profesionales, incrementarás tu valor personal, a valorarte más a ti mismo y estarás preparado para elegir mejor tu próxima empresa. Este sería un significado que estaría despertando a tu Héroe Interior.

Podríamos continuar pues las interpretaciones que podríamos hacer de una misma experiencia son muchas, lo importante es entender que podemos elegir el significado que atribuimos a cada experiencia de VIDA.

“Rectificar los errores del pasado es imposible, pero podríamos sacar provecho de la experiencia de ellos”.
George Washington

Para elegir los significados que atribuyes a todo lo que te pasa en la vida siempre debes de tener en cuenta los 5 pasos para elegir significados de PODER de una misma experiencia.

1. Que te ayude y no que anule
2. Que te empodere y no que te limite
3. Que construya y no que destruya
4. Que te de confianza y no desconfianza
5. Que te haga crecer y no decrecer

Percepción vs realidad

La percepción describe el conjunto de procesos mentales mediante el cual seleccionas, organizas e interpretas la información que proviene de estímulos, pensamientos y sentimientos, a partir de tu experiencia previa, de manera lógica o significativa.

“La realidad es aquello que acontece de manera verdadera o cierta”

La realidad es una, pero la percepción, es la interpretación que cada persona hace de esa realidad. Cada persona elige su propio mundo, debido a que cada persona percibe el mundo de una forma distinta.

La experiencia de cada persona es vista a través de sus filtros mentales. Estos filtros nos darán una percepción, y está, un significado distinto de la realidad. La percepción no cambia la realidad, pero sí el significado que le damos a ella. Por lo tanto, esto afectará a como nos vamos a comportar ante una misma realidad y como consecuencia, afectará a nuestras acciones y resultados en la VIDA.

La percepción es como unas gafas de sol. No va a cambiar la realidad, ni tus ojos, pero sí como con tus ojos perciben la realidad, puesto que unas gafas con un cristal negro te harán verlo todo con menos luz, más gris… Pero unas gafas con el cristal de color rosa harán que lo veas todo de color de rosa, y puestos a elegir, yo me quedo con el rosa.

“El mundo puede ser de color de ROSA, si tú lo eliges”

¿Qué es real en realidad?

Muchas veces cuando dices Real-mente, estás diciendo que solo es real en tu mente. Pues lo que para ti es real, no lo es para otra persona y viceversa. Por lo tanto, si dos personas tienen dos realidades de una misma cosa, quizás las dos estén equivocadas o las dos tengan razón, puesto que cada uno experimenta la realidad según su propia interpretación.

Los Héroes podemos elegir qué significado vamos a darle a las circunstancias externas y eso será en realidad lo real para ti.

Fracaso vs Experiencia

Uno de los significados más atribuidos por los seremos humanos cuando obtienen un resultado indeseado, es que han fracasado.

Cuando emprenden un proyecto y no logran el resultado que esperaban; cuando quieren manifestar una idea y después de 100 intentos no logran ponerla en marcha, pueden interpretar que han fracasado.

Pero ¿qué es el fracaso en realidad?

El fracaso para los Héroes es en realidad la experiencia que un Héroe debe de recorrer para adquirir las habilidades que necesita para triunfar.

"El fracaso es la oportunidad de empezar de nuevo, con más inteligencia"
Henry Ford

El fracaso atribuido a la falta del resultado positivo que esperas de un proyecto, idea, relación, no es ni más ni menos, que la experiencia que necesitas acumular para tener éxito. Esto lo han puesto de manifiesto muchos Héroes, como, por ejemplo, Thomas Alva Edison. Un científico norteamericano que diseño la bombilla eléctrica, por lo cual y gracias a él, podemos aprovechar las horas nocturnas sin tener que irnos a dormir por falta de luz. El Creó su huella positiva en la historia de la humanidad, y se hizo inmortal gracias a más de 1.000 fracasos seguidos.

Podríamos atribuirle el significado de que no fueron 1.000 intentos fallidos fue un éxito de 1.000 pasos.

El fracaso solo es fracaso si te rindes, si abandonas tu sueño.

Los héroes sabemos valorar que influencia tiene el fracaso en el éxito. Es por ello por lo que valoramos el fracaso de una forma distinta a la del resto de los mortales.

Las personas no son recordadas por el número de veces que fracasan, sino por el número de veces que tienen éxito.

Veamos el ejemplo de algunos Héroes y Heroínas que fracasaron y usaron esa experiencia para alcanzar el éxito.

Los maestros de Thomas Edison le dijeron que era demasiado tonto para aprender cualquier cosa. Edison llego a tener más de 1.000 patentes, e inventó muchos dispositivos que cambiarían el mundo, como el fonógrafo, la bombilla eléctrica y una cámara de cine.

"Una experiencia nunca es un fracaso, pues siempre viene a demostrar algo".
Thomas Alva Edison

Oprah Winfrey fue despedida de su primer trabajo en un programa de noticias en Baltimore. Aquí se enfrentó al sexismo y al acoso de los productores. Pero Oprah se recuperó y se convirtió en una reina de la televisión, creando un imperio de medios de comunicación que hoy en día tiene un valor estimado de $2.9 billones de dólares de acuerdo con Forbes.

Walt Disney fue despedido por el director de un periódico, porque "Carecía de imaginación y de buenas ideas". Varios de sus negocios fracasaron, hasta que se estrenó "Blancanieves". Hoy en día muchos de nosotros crecimos con la influencia de Walt Disney.

Steven Spielberg fue rechazado por la Universidad del Sur de California de Artes Cinematográficas en varias ocasiones. Él llegó a crear el primer éxito del verano con la película de "Tiburón" en 1975, y llego a ganar tres premios de la Academia.

Sir Isaac Newton fue expulsado de la escuela, y fue sentenciado como un niño que únicamente podría trabajar en la Granja. Su padre al darse cuenta de que su hijo no estaba destinado para trabajar la tierra, dejó a Newton terminar su educación básica y finalmente le ayudaron para inscribirse en la Universidad de Cambridge, convirtiéndose en uno de los más grandes científicos de todos los tiempos, revolucionando el mundo de las físicas y las matemáticas.

Cuando era niño, Albert Einstein tenía dificultades para comunicarse, y su manera de aprender era diferente a lo tradicional. Por supuesto, la comunicación y los problemas de conducta de Einstein no fueron problema para sobresalir y convertirse en Premio Novel de Física, por la corrección de las deficiencias de la física newtoniana con su teoría de la relatividad.

J.K Rowling, era una madre soltera que vivía en una casa de Asistencia para múltiples familias cuando comenzó a escribir “Harry Potter”. Rowling es ahora reconocida internacionalmente por su serie de siete libros de Harry Potter. Se convirtió en la primera escritora multimillonaria.

Theodor Seuus Geise, más conocido como Dr. Seuss, llevo su libro a 27 editoriales diferentes, de los cuales fue rechazado en todas estas. Dr. Seuss se convirtió en un legendario autor de cuentos de niños, conocido en el mundo clásico por libros como “El gato en el sombrero”, y “Super Huevos Revueltos”. De sus libros se han vendido más de 600 millones de copias.

El joven Henry Ford arruinó su reputación en un par de empresas de automóviles. Sin embargo después de realizar su propia búsqueda, finalmente fue capaz de encontrar una socia que tuviera fe en él. Ford demostró que había aprendido de sus errores cuando Ford Motor Company cambió para siempre la industria y la cultura de las empresas automotrices, innovando las líneas de ensamblaje y producción en línea.

Durante el desarrollo del vació, Sir James Dyson fallo en la creación de 5.126 prototipos, además de gastar sus ahorros de más de 15 años. Pero en el prototipo 5127 funcionó, y la marca Dyson se convirtió en la primera marca de aspirado sin bolsa dentro de los estados Unidos. Esta compañía actualmente vale $4,5 billones de dólares, según Forbes.

Stephen King se frustro tanto en su primer intento de escribir la novela de “Carrie”, que tiro todo su primer borrador a la basura. La esposa de Stephen King, Tabitha, encontró el manuscrito en la basura y lo sacó. “Carrie” se convirtió en un éxito que ha vendido más de 350 millones de copias.

En 1985, Steve Jobs fue despedido de Apple y comenzó una fracasada empresa llamada NeXT. Después de esto logró crear Pixar y rescatar a Apple a finales de los 90, cuando la empresa estaba al borde de la quiebra. Apple ha conseguido posicionarse como la compañía N1 del mundo.

“Entre hombre y hombre no hay gran diferencia. La superioridad consiste en aprovechar las lecciones de la experiencia”.
Tucídides

¿Qué tienen en común estos héroes?

Que ningún se tomó el fracaso como un fracaso, si no como una experiencia para hacerlo mejor en su siguiente intento. Ellos habían despertado a su Héroe Interior a través del Poder de la EXPERIENCIA Y SIGNIFICADO. Cualquier otro ser humano que no hubiera tenido este Poder, se hubiera hundido tras este tipo de fracasos, hubiera abandonado su sueño, o entrado en depresión. Muchos incluso se podrían haber quitado el mayor Poder, que es estar VIVO. Es por ello por lo que hay personas que se suicidan, por el significado que atribuyen a las experiencias que la VIDA les da. Sin embargo los Héroes, como has podido comprobar en los ejemplos anteriores, crean significados empoderadores de sus experiencias. Incluso de las

dolorosas o de las que aparentemente pueden ser interpretadas por otros como fracasos.

Los grandes Héroes tenemos la creencia de que el fracaso no existe, solo existen los resultados. Si el resultado no es el que deseas, cambia tus acciones. Si crees en el fracaso, es muy probable que tengas una vida mediocre. La mayoría de las personas están programadas para tenerle miedo al fracaso; sin embargo, los Héroes no ven fracasos, no creen en ellos. Los Héroes saben que, si intentan algo y nos le sale bien al primer intento, han tenido una experiencia de aprender. Entonces aplican lo aprendido y van a por su segundo intento.

Un último ejemplo de otro gran Héroe

Fracasó en los negocios a los 31 años.

Fue derrotado a los 32 como candidato para unas legislativas.

Volvió a fracasar en los negocios a los 34 años.

Sobrellevó la muerte de su amada a los 35.

Sufrió un colapso nervioso a los 36 años.

Perdió en unas elecciones a los 38.

No consiguió ser elegido congresista a los 43.

No consiguió ser elegido congresista a los 46.

No consiguió ser elegido congresista a los 48.

No consiguió ser elegido senador a los 55.

A los 56 fracasó en el intento de ser vicepresidente.

De nuevo fue derrotado y no salió senador a los 58.

Fue elegido Presidente de los Estados Unidos a los 60.

ABRAHAM LINCOLN

El lazo más fuerte de simpatía humana debería ser unir a las personas de todas las naciones y todas las lenguas.
Abraham Lincoln

Si estás dispuesto a intentarlo varias veces, a descubrir nuevas formas de hacerlo mejor, a aprender cómo no hacerlo, como no ganar… Si estás dispuesto a equivocarte alguna vez, te ganas el derecho de aprender cómo se hace bien algo, como se gana, como se logra el resultado deseado. Esas son las personas que os convertiréis en Héroes y “creareis vuestra huella” en la humanidad.

Si estás dispuesto a ser un Héroe, a crear algo para la humanidad, a ser el presidente de tu país, a triunfar en tu profesión, a servir a muchas personas, debes de estar dispuesto a aprender. Y muchas veces para aprender primero te equivocarás, quizás unas cuantas veces no obtendrás el resultado deseado, pero recuerda, que el Significado solo lo decidirás tú.

Si quieres ver a un Héroe, mira a un niño aprendiendo a montar en bicicleta. Se cae una y otra vez, pero lo sigue intentando, hasta que de esa experiencia acumulada, en uno de esos intentos, une todo lo aprendido en todas las caídas anteriores y por fin lo logra. Por fin se mantiene en equilibrio sin caerse, ese es el momento del logro. Desde ese día nunca más olvidará montar en bici, pues es una habilidad adquirida y está dentro de él. El Poder de la Experiencia.

Los Héroes nunca se rinden; persisten hasta alcanzar los resultados que se han propuesto.

Lección no aprendida experiencia repetida

“La experiencia no consiste en lo que se ha vivido, sino en lo que se ha reflexionado”.
Jose María de Pereda

Nos preguntamos a veces, por qué seguimos atrayendo reiteradamente los mismos eventos, el mismo tipo de personas. La respuesta es corta y contundente: **Lección no aprendida, experiencia repetida.**

La VIDA es una gran maestra que nos va poniendo experiencias para nuestra evolución y aprendizaje, otras veces somos nosotros mismos quienes creamos esas experiencias con nuestras decisiones.

Siempre hay una razón detrás de cada experiencia en nuestra historia personal, aunque en el momento no la comprendamos. Todo está diseñado para ayudarnos a crecer. Entre más difícil aparente ser, más aprendizaje tiene para ti.

Lo curioso es que algunas veces no aprendamos de las experiencias de la VIDA.

Si no tomamos el aprendizaje de la experiencia, repetiremos la lección.

Por ejemplo, si elijes un nuevo proyecto profesional sin analizar la empresa, su trayectoria, su misión, su visión, sus valores, sus líderes, la calidad de su producto, su valor humano y comienzas en ella a trabajar; y después de 2 años de infelicidad y frustración, darte cuenta de que no cumple con los estándares que tú deseas para un trabajo y por lo tanto, irte de ese proyecto para volver a buscar otro trabajo y comenzar de nuevo.

Esta, podría ser esta una experiencia para aprender a elegir mejor los

proyectos que escoges para entregar tus dones profesionales. Si por el contrario sales de esa empresa y vuelves a comenzar a trabajar en la primera oportunidad que encuentras, sin volver a analizar los parámetros que en la anterior ocasión pasaste por alto, y por ello tu experiencia profesional fue una mala experiencia… ¿Qué crees que puede volverte a pasar?

Si una vez firmaste un contrato sin leerlo, resulta que estabas aceptando una financiación con unos intereses altísimos y cuando te diste cuenta, te sentiste engañado por que tú no esperabas ese tipo de condiciones en el contrato. Pero 2 años después, ante otro contrato de financiación, vuelves a firmarlo sin leer sus condiciones… ¿Qué crees que puede volverte a pasar?

Si una vez que contratas a unos obreros para reformar tu casa y te dan un plazo para finalizarlo, pero no hay ningún acuerdo que estipule ese plazo, y resulta que finalmente la reforma se retrasa 2 meses lo cual te ocasiona grades problemas, pero no puedes hacer nada puesto que no estaba escrito el pacto de finalización de la reforma… Pero 4 años después ante otra reforma de tu hogar vuelves a contratar a alguien sin establecer bien los términos del trabajo a realizar, como plazos, forma de pago, garantías, etc., ¿Qué crees que puede volverte a pasar?

Si por el contrario cuando tienes un fracaso (experiencia con el resultado no deseado), pero aprendes de él, esa experiencia hará que la próxima vez no cometas más ese mismo error, por lo tanto, **lección aprendida lección no repetida.**

Tenemos que ver el lado bueno de lo sucedido, poder agradecerlo, honrar la enseñanza que nos ha dado, y continuar el Sendero de la VIDA.

Todos somos estudiantes de la escuela de la VIDA.

El reto de los Héroes es afrontar cada una de las experiencias que nos trae la VIDA desde el amor, sin olvidar la naturaleza de nuestro SER y nuestro propósito mayor, que es ser felices.

Cuando la lección te parezca muy grande para afrontarla con la valentía de un Héroe, recuerda estos principios de los héroes ante las pruebas más grandes de la VIDA.

1. La VIDA no nos pone nada que no podamos vencer.
2. Todo es temporal, todo pasa, esto también pasará.
3. Siempre podemos cambiar la percepción de la realidad.
4. Nuestras lecciones fueron elegidas por nuestra alma antes de nacer para nuestra mayor evolución.
5. Superada una lección, continuamos con otra.

Cuanto mayor es la prueba, mayor es el aprendizaje; cuanto mayor es el aprendizaje, mayor es la evolución y cuando más evolucionamos, más preparados estamos para la VIDA.

Repite este mantra de Héroes:

“Yo puedo con todos los desafíos que me depare la vida. Cada nuevo desafío es un nuevo aprendizaje y así lo recibo. Una vez superado, me habré superado a mí mismo y estaré más preparado para SER la mejor versión de mí mismo”.

Lo que nos da la experiencia a todos, son los años de VIDA. Pero no nos da automáticamente sabiduría. Una cosa es lo que nos sucede y otra lo que pensamos y sentimos acerca de eso que nos sucede. Esto es el significado. Algunos acontecimientos similares pueden hundir a algunas personas y a otras fortalecerlas.

Los Héroes aprendemos siempre de cada experiencia. Otras personas pasan por la vida sin enterarse de nada, e incluso, tratando de enseñar a todo el mundo. Acepta consejos solo de quien haya tenido los resultados que tú deseas lograr.

Para aprender de los errores o de las experiencias de vida y no repetirlas, sigue estos consejos.

1 Querer aprender.

El primer paso de todos para aprender es querer aprender y reconocer que estamos aprendiendo; pues durante toda nuestra VIDA estaremos aprendiendo. “Solo sé que no sé nada” o "Solo sé que nada sé" es una famosa frase atribuida al filósofo griego Sócrates (470-399 a. de C.) que refleja lo consciente que estaba de su propia ignorancia.
Con el uso de su importante y famosa frase, Sócrates no se demostraba como portador del saber, sino con la voluntad de aprender cada día más.

Aprender puede ser una forma de vida; debemos admitir que no somos buenos en algunas cosas y encontrar disponibilidad para aprender y mejorar cada día sobre ellas.

El ignorante cree saberlo todo y tener la razón. En comparación con el sabio que reconoce que aún tiene mucho por aprender de los otros. Y busca nutrirse o aprender de los conocimientos que poseen los demás de su entorno, con el objetivo de ampliar conocimientos y ganar nuevos significados de su experiencia, dado que un mismo hecho puede verse de distintos puntos de vista.

2 Saber observar.

Es importante estar atentos a la VIDA, observando con presencia y conciencia todo lo que pasa a nuestro alrededor, pues en cada experiencia hay un aprendizaje. Hay seres humanos que pasan toda la

vida dormidos, sin observar, van con los ojos abiertos pero no observan, no ven. Abre los ojos para ver, pero observar con atención los regalos de la vida, que solo el buen observador puede ver.

3 Saber escuchar.

Escuchar es uno de los grandes aliados de aprender. No es fácil hacerlo, aunque lo parezca. Es una tarea que, para muchos Héroes, les cuesta toda una vida dominar el Poder de Escuchar. Escuchar significa atender totalmente a la persona que habla, sin interrumpirlo, sin juzgarlo o criticarlo.
Escuchar no es permanecer callado mientras otro habla y tu estar pensando en lo que le vas a contestar al mismo tiempo. Escuchar implica procesar lo que estas oyendo, darle un significado y esforzarte por intentar comprender desde la experiencia del otro lo que está compartiendo con nosotros.

La escucha abre la puerta hacia el interior del otro

“Cierra los ojos y abre tus oídos, apaga tus labios y enciende tus orejas, desconecta tu cerebro y conecta tu corazón… ahora si estás preparado para escuchar”.

4 Hacerse preguntas.

Cada pregunta que te hagas te hará razonar para encontrar una respuesta. Cada pregunta genera una dirección de pensamiento; cada dirección de pensamiento genera una dirección de emoción. Cada dirección de emoción genera una dirección de acción y cada acción genera un resultado en la VIDA. Es por ello por lo que las preguntas que te hagas son tan importantes para los resultados que experimentaras en la vida.

5 Reconocer los errores.

Para aprender de los errores, el primer paso de todos es reconocerlos. Si piensas que no has cometido ningún error no podrás aprender de él; si no reconoces que te has equivocado, no aprenderás.
Debes de saber por qué has cometido el error; que acción ha causado ese error. Una vez que has analizado la causa, es importante tener la voluntad de no repetirlo.

A veces puede darte vergüenza reconocer tu error, pero es mucho más triste ignorarlo o negarlo, pues ello hará que lo vuelvas a cometer.

6 Abrirse a las críticas.

Las críticas suelen ser un excelente camino para el aprendizaje. Las críticas requieren de crear un contexto idóneo en el que se pueda expresar libremente la opinión. No todas las críticas son verdad y bienintencionadas. Hay que saber discernir entre una crítica constructiva y otras malintencionadas o destructivas, fundadas por personas que solo quieren pisarte a ti, para creer que brillan mas ellos. Este ejemplo lo vemos claramente cuando dos candidatos a la presidencia de un país comparten un debate. Pasan más tiempo criticando al otro, que hablando de que desean ellos dar a la nació. Los Héroes votamos solo a representantes que pasan el 95% del tiempo hablando de la solución y no del problema. Líderes políticos que hablan de soluciones, de qué desean hacer ellos bien, de sus ideales, de sus valores, sin la necesidad de desprestigiar a quién no lo supo hacer mejor.

7 Compartir la experiencia.

Explicar y compartir la experiencia propia y escuchar y analizar las experiencias ajenas. Ese es un buen camino para el aprendizaje. Podemos cruzarnos en la vida con personas excepcionales de las que podemos aprender. Nadie es tan pobre que no tenga nada que dar y nadie tan rico que no tenga nada que recibir.

Querido Héroe, las experiencias se repiten hasta aprender la lección, son la fuente principal de la sabiduría. Ser capaz de integrar el aprendizaje, quedarse con lo positivo y analizar lo aprendido, es el secreto de los Héroes.

“El único error real, es aquel del que no aprendemos nada”.

Henry Ford

Aprender de la experiencia propia

La vida se construye a base de **experiencias**.

Un gran Héroe, conocido como Dalai Lama, dice que “uno entiende el sentido de su vida cuando echa la mirada atrás, y ve todo lo vivido”.

Otro Gran Héroe, llamado Bruce Lee dijo, “no le temo al hombre que practicó 10.000 patadas una vez, le temo al hombre que practicó una patada 10.000 veces”.

Hay Héroes que han vivido experiencias fuertes, muy fuertes. Personas que han logrado buscar un sentido positivo en lo vivido, por duro o durísimo que haya sido. Personas resilientes y valientes. Sus vidas, son vidas de ejemplo y en todas ellas encontramos plenitud. Las experiencias nos construyen como personas, construyen nuestra Inteligencia Emocional y Mental. Dan riqueza a nuestra vida.

Dice un Héroe llamado Daniel Goleman, uno de los maestros de la Inteligencia Emocional, que nuestras estructuras cognitivas pueden modificarse por influencia de las experiencias. Él recalca la importancia de éstas en la infancia, para el establecimiento de redes neuronales y posterior desarrollo mental. Aprenderemos en profundidad sobre ello, en los Próximos Senderos.

Se dice que el ser humano es el único animal que tropieza dos veces en la misma piedra.

A veces, parece que no aprendemos y a pesar de superar duros desafíos en nuestra vida, volvemos a cometer los mismos errores que nos llevaron a esa situación difícil.

"Sólo una cosa es más dolorosa que aprender de la experiencia, y es, no aprender de la experiencia".
Laurence J. Peter

Todo acontecimiento que vivimos suele tener un por qué y una causa que lo precede.

Si por ejemplo, fumamos mucho y a menudo nos resfriamos y nos duele la garganta, una de las causas de esas dolencias, es nuestro hábito de fumar.

A pesar de que las consecuencias de nuestros actos y pensamientos son claras, no solemos achacar las enfermedades o situaciones difíciles, a ellas. Al contrario, pensamos que la causa de nuestras malas experiencias, se deben a algo externo a nosotros, o a que algo o alguien nos quieren hacer la vida imposible.

Esta actitud, lejos de beneficiarnos, acentúan los problemas que ya tenemos, ya que no asumimos la responsabilidad de nuestras acciones.

¿Somos capaces de aprender de la experiencia y no volver a caer en los mismos errores?

Si.

"El buen juicio proviene de la experiencia, y la experiencia proviene del mal juicio".
Rita Mae Brown

Siguiendo estos 4 pasos:

Paso 1:

Tenemos que aceptar los cambios que se han producido. La clave es comenzar a aprender de esa experiencia por fuerte que sea.

Paso 2:

Ser conscientes de todo lo ocurrido. Analizar las causas, tanto externas como internas, que nos han llevado a esa situación, para saber si hay algo que nosotros podemos hacer para que no vuelva a producirse ese hecho difícil. Como se dice: mirarnos el ombligo y hallar, si la hay, la responsabilidad de nuestros actos, pensamientos, hábitos o forma de ser.

Paso 3:

Aprender a perdonar. Tanto a las causas externas de esa mala experiencia, como a nosotros mismos. El perdón, te hará mucho más feliz y te llenará de energía y ganas de vivir.
No hay culpables. Ya pasó lo que paso y no se puede cambiar el pasado, solo se puede aprender de él, y no perdonar ni perdonarnos, nos hace daño solo a nosotros.

Paso 4:
Poner los medios necesarios a nuestro alcance, para no volver a pasar por una situación similar.

Por lo tanto, comenzar a cambiar esos hábitos que nos perjudican. Dejar de tener pensamientos derrotistas y vengativos que nos hacen enfermar, y actuar para que esos cambios sean reales y efectivos y para no volver a cometer el mismo error, ni volver a crear esos resultados.

Resumiendo, para aprender de la experiencia tendremos que: **Aceptarla, Analizar las causas, Perdonar y Cambiar**, para no volver a tropezar en la misma piedra en un futuro.

Si lo conseguimos, podremos avanzar en nuestra vida, y ser personas más felices y plenas.

Aprender de la experiencia de los demás

Se dice por ahí que más sabio que el que aprende de sus errores, es el que aprende de los errores de los demás. Es decir, no sólo es lógico y muy inteligente aprender de las cosas que vivimos, sino que es todavía más inteligente aprender de las cosas que experimentan los demás, las que le salen mal, y también las que salen bien.

Esa es, de hecho, una de las tantas gracias de transmitir conocimiento. Alguien que ya recorrió este camino y encontró atajos, mejores caminos, o hasta senderos sin salida, nos cuenta lo que experimentó, nos cuenta cómo fue su viaje, su pensamiento, y su recorrido; que experiencias vivió y que aprendizajes obtuvo. Y nosotros podemos llegar de una forma más fácil y rápida hasta ese punto, para empezar a generar nuevos caminos a partir de ahí.

“Aprende de los errores de los demás; así no tendrás tiempo de cometerlos todos tú mismo”

A esto lo llamamos Modelar, por imitación o por oposición, y lo aprenderemos en profundidad, en el Sendero de la Mente.

¿Pero se aprende sólo de los errores propios o también de los errores del resto?

La historia es maestra de la vida en dos sentidos.

El primero está basado en nuestra propia historia. Lo que hemos hecho en el pasado, las experiencias anteriores, nos enseñan cómo afrontar las nuevas. A esto la psicología lo denomina autoaprendizaje o experiencia directa. Es la forma más importante de aprendizaje.

El segundo método se basa en la experiencia pasada de los seres humanos. En psicología, un aprendizaje de este tipo se llama “vicario”, pues uno aprende, no por propia experiencia sino por la experiencia ajena que él observa, y se refiere al aprendizaje por observación o imitación.

Sería bastante limitante entender que solo se aprende de los errores propios. Es mucho mejor, si es posible, aprender de los errores de los demás.

Como escribió Catón hace 2.000 años: “los hombres más sabios evitan los errores de los necios”.

Se aprende no sólo de lo que se hace, sino también observando las conductas de otras personas y las consecuencias de estas conductas. Esto es posible porque disponemos de la capacidad para poder representar mentalmente lo que percibimos.
Quizás muchos hayamos escuchado esta frase tan popular “no hay que reinventar la rueda”. Lo que quiere decir que si un proceso está bien investigado debemos tomar ventaja de eso y no malgastar tiempo y esfuerzo. Una gran parte de la experiencia emocional se adquiere en forma de aprendizaje vicariante. La capacidad de las emociones en cierto modo de “contagiar” a los demás, es la base de la adquisición de la experiencia emocional propia.

Muchas veces la mejor ayuda que podemos recibir la tenemos en los demás y en sus experiencias, pese a que tendemos a no valorarlas. La herramienta más útil que tenemos los humanos para evitar errar en un futuro y saber elegir cada vez mejor, es la experiencia. Se puede adquirir por uno mismo afrontando directamente las consecuencias de nuestras decisiones. Muchas veces es la única forma de aprender,

pero también observando a las personas que han pasado por las mismas circunstancias en el pasado, y que saben las cosas que le han ocurrido con sus actos.

"No te apresures por llegar al fin de la carrera; deja que alguno te pase delante y caminaras más seguro con la experiencia de sus peligros".
Bión

¿Buena suerte o mala suerte?

Cuento Sufí.

Hace muchos años, en una pobre aldea china, vivía un labrador con su hijo. Su único bien material, aparte de la tierra y de la pequeña casa de paja, era un caballo que había heredado de su padre. Un buen día el caballo se escapó, dejando al hombre sin animal para labrar la tierra. Sus vecinos, que lo respetaban mucho por su honestidad y diligencia, acudieron a su casa para decirle lo mucho que lamentaba lo ocurrido. Él les agradeció la visita, pero preguntó:

«¿Cómo podéis saber que lo que ocurrió ha sido una desgracia en mi vida?» «**Mala suerte, buena suerte… ¿quién sabe?»**

Alguien comentó en voz baja con un amigo: «Él no quiere aceptar la realidad, dejemos que piense lo que quiera, con tal de que no se entristezca por lo ocurrido». Y los vecinos se marcharon, fingiendo estar de acuerdo con lo que habían escuchado.

Una semana después, el caballo retornó al establo, pero no venía solo: traía una hermosa yegua como compañía. Al saber eso, los habitantes de la aldea, alborozados porque sólo ahora entendían la respuesta que el hombre les había dado, retornaron a casa del labrador, para felicitarlo por su suerte.

«Antes tenías sólo un caballo, y ahora tienes dos. ¡Felicitaciones!», dijeron.

«Muchas gracias por la visita y por vuestra solidaridad», respondió el labrador. «Pero ¿cómo podéis saber que lo que ocurrió es una bendición en mi vida?» «**Buena suerte, mala suerte… ¿quién sabe?»**

Desconcertados, y pensando que el hombre se estaba volviendo loco, los vecinos se marcharon, comentando por el camino: «¿Será posible que este hombre no entienda que Dios le ha enviado un regalo?»

Pasado un mes, el hijo del labrador decidió domesticar la yegua. Pero el animal saltó de una manera inesperada, y el muchacho tuvo una mala caída, rompiéndose una pierna.

Los vecinos retornaron a la casa del labrador, llevando obsequios para el joven herido. El alcalde de la aldea, solemnemente, presentó sus condolencias al padre, diciendo que todos estaban muy tristes por lo que había sucedido.

El hombre agradeció la visita y el cariño de todos. Pero preguntó:

«¿Cómo podéis vosotros saber si lo ocurrido ha sido una desgracia en mi vida?» «Mala **suerte, buena suerte… ¿quién sabe?»**

Esta frase dejó a todos estupefactos, pues nadie puede tener la menor duda de que el accidente de un hijo es una verdadera tragedia. Al salir de la casa del labrador, comentaban entre sí: «Realmente se ha vuelto loco, su único hijo se puede quedar cojo para siempre y aún duda que lo ocurrido es una desgracia».

Transcurrieron algunos meses y Japón le declaró la guerra a China. Los emisarios del emperador recorrieron todo el país en busca de jóvenes saludables para ser enviados al frente de batalla. Al llegar a la aldea, reclutaron a todos los jóvenes, excepto al hijo del labrador, quien tenía la pierna rota.

Ninguno de los muchachos regresó vivo. El hijo se recuperó, los dos animales dieron crías que fueron vendidas y rindieron un buen dinero.

El labrador pasó a visitar a sus vecinos para consolarlos y ayudarlos, ya que se habían mostrado solidarios con él en todos los momentos. **Siempre que alguno de ellos se quejaba, el labrador decía: «¿Cómo sabes si esto es una desgracia?» Si alguien se alegraba mucho, él preguntaba: «¿Cómo sabes si eso es una bendición?»**

Mala suerte, buena suerte… ¿quién sabe?

Y los hombres de aquella aldea entendieron que…

“Más allá de las apariencias, la vida tiene otros significados”

Sanación de Experiencias pasadas

Una de las características de los Héroes, es que no permitimos que nuestro pasado nos paralice o nos detenga. Para poder sanar las experiencias del pasado, que pueden ocasionarnos un perjuicio en el presente, existe un proceso de 6 fases.

Comprender-Aprender-Perdonar-Reescribir-Agradecer-Soltar

1. Comprender

2. Aprender
3. Perdonar
4. Reescribir
5. Agradecer
6. Soltar

El pasado debes de dejarlo en el pasado para poder disfrutar del presente. Aprende de él, pero no te quedes a vivir en él. Disfruta de tu presente y de lo que el mañana te puede ofrecer.

Tu pasado, no es tu presente; por lo tanto, tu presente tampoco será tu futuro.

Fase 1:

Comprende el pasado. Todo lo que sucedió tiene un por qué, una respuesta espiritual, un aprendizaje para tu alma, una experiencia de VIDA para tu mayor evolución. Hablaremos mucho más sobre esto en el Sendero de la ESPIRITUALIDAD.

Fase 2:

Aprende la lección que esa experiencia trajo para ti. Recuerda que lección no aprendida, lección repetida. ¿Cuál fue el mayor aprendizaje que tuvo para ti esa experiencia del pasado?

Fase 3:

Perdona lo que sucedió. Perdónate a ti mismo y perdona a la otra persona si la hay.

El perdón no es un sentimiento es una decisión, perdona que perdonando tendrás paz en tu corazón y la tendrá el que te ofendió.

Madre Teresa de Calcuta

Fase 4:

Reescribe la historia, cámbiale el enfoque. Cuéntatelo de una forma que te empodere y no que te limite. Solo tú eres el guionista de tu propia experiencia, eres el escritor del Sendero de tu VIDA.

Fase 5:

Agradece que eso te sucediera, pues siempre hay un motivo por el cual puedes decir GRACIAS. Sentir gratitud por el pasado, te hará sanar la forma de verlo, y sentir gratitud es sin duda uno de los procesos más sanadores que existen.

Fase 6:

Suelta el pasado, ahora VIVES en tu presente. Tu VIDA es la suma de muchos presentes, no de tu pasado ni de tu futuro. Elije VIVIR tu VIDA en el aquí y el ahora. Suelta tu pasado, deja de vivir mirando el espejo retrovisor que es mucho más pequeño que el PRESENTE que tienes delante de ti, sucediendo en este momento.

Vivir nuevas experiencias para crecer

Vivir sin darse cuenta de lo que uno vive no es vivir. Es pasar el tiempo, o peor aún, MATAR el TIEMPO. Y sin ser consciente de que el tiempo pasa y nunca regresa, nunca más en la historia de la humanidad será el tiempo presente. Ahora en este tiempo, tú tienes el Poder de estar VIVO, el Poder del TIEMPO, el poder del ENTUSIASMO y ahora el Poder de la EXPERIENCIA y SIGNIFICADO.

La forma en la que los Héroes viven su vida se compone de 3

letras.

D.A.S

Descubrimiento. Es de vital importancia estar descubriendo nuevas experiencias en la VIDA. Esto cubre una de nuestras necesidades humanas, la necesidad de variedad e incertidumbre como veremos en el Sendero de la MENTE. Los Héroes necesitamos vivir nuevas Experiencias, y la mejor forma de hacerlo es descubriendo nuevas experiencias, esto nos mantiene siempre VIVOS.

Agradecimiento. Sentir GRATITUD por todo lo que nos pasa en la VIDA, por las nuevas experiencias que vivimos. Por las experiencias inesperadas, por las que nos ayudan a crecer, por las que nos enfrentan a los más duros desafíos, por las que no comprendemos todavía, por las que nosotros provocamos conscientemente, por las que eran sueños para nosotros… Por todas las experiencias de VIDA podemos sentir GRATITUD.

Sorprenderse. Es sin duda el don de los Héroes ante las Experiencias. Las personas con más capacidad de sorprenderse son las personas que más disfrutan de la VIDA, y como Héroe ese es uno de tus retos; disfrutar de la VIDA al máximo sorprendiéndote de todo.

La magia de vivir cada experiencia al 100% es la magia de vivir la VIDA al 100%, pues al final, esto es la vida: la suma de EXPERIENCIAS en el tiempo que estamos VIVOS.

Es la experiencia la que forja a un Héroe; así que cuantas más experiencias VIVAS más VIVO estarás en la VIDA.

Que experiencias quieres VIVIR

Una de las mayores características de los Héroes, es que siempre están en una mejora constante e interminable. Siempre están

aprendiendo constantemente; para los Héroes la formación NUNCA termina.

Aprende algo nuevo cada día. Dejar de crecer es empezar a envejecer, y una vida no da tiempo para aprenderlo todo. Es por ello por lo que debes de ser selectivo como Héroe de la VIDA, para forjar en ti a un sabido, un maestro, una persona experimentada en la VIDA, capaz de ayudar e inspirar a muchos otros.

"No aprendemos gracias a la escuela, sino gracias a la vida".
Seneca

¿Qué te gustaría Experimentar en la VIDA?

Sentir la Plenitud, tener libertad financiera, viajar durante toda tu vida sin preocuparte por el dinero, conocer el mundo entero, sentir la satisfacción de dar a otros, crear una fundación, inventar algo nuevo, escribir un libro, formarte en unas determinadas enseñanzas de VIDA, formarte con los líderes mundiales, leer 1.000 libros, crear una organización internacional, cultivar tu cuerpo y sentir la fortaleza de tus músculos, aprender una o varias artes marciales, vivir en la selva un tiempo, en una gran ciudad otra parte de tu vida, conocer las tribus del mundo, casarte y entregarte a alguien por completo, formar una familia, etc.

Tus experiencias conformarán tu vida; quién eres y en quién te convertirás, estará determinado por tus experiencias de VIDA.

Es por ello sumamente importante, que tomes las DECISIONES de cuales Experiencias de VIDA, deseas experimentar en tu VIDA.

Dale significado a tu vida

Conozco personas que no pueden darle significado a su vida. Me pregunto por qué. Tener una vida con significado no necesariamente

significa que serás siempre feliz. Puedes ser feliz ganando mucho dinero, viajando por todo el mundo y teniendo muchas comodidades. Pero si no agregas **significado** a tu vida, no te sentirás completo.

¿Qué significa que tu estés aquí? ¿Cuál es el significado de que hayas llegado a este mundo? Es importante hallar el propósito de vida. Podremos desarrollar una vida con significado, si estás dispuesto a dedicarle tiempo y reflexión al proceso.

Como no es una casualidad que estemos aquí, es una responsabilidad dar desde tu esencia, y encontrar tu propósito, tu misión de VIDA. Este es uno de los regalos de la VIDA, que aprenderás en el Sendero de la MISIÓN DE VIDA.

Para vivir una VIDA de Héroe responde a estas 5 preguntas de VIDA.

¿Con que vengo a esta VIDA?

¿Qué he venido a aprender a la VIDA?

¿Qué experiencias me gustaría VIVIR?

¿En quién me tengo que convertir para vivir esas experiencias?

¿Qué me llevaré de la VIDA?

¿Que creemos que es la vida? La vida es lo que nosotros hacemos con ella, y lo que hacemos viene muy determinado por lo que creemos que es la vida y que somos nosotros. Si reímos, la vida es divertida y si lloramos, la vida es un drama. El poder está en nosotros.

Nosotros somos la experiencia en acción. La ilusión es el viaje constante al pasado y al futuro que compara la experiencia presente, para juzgarla como positiva o negativa.

“En el presente la experiencia siempre es perfecta”.

Despedida de la Semilla de Luz del Poder de la Experiencia y el Significado

«Querido Héroe, ahora esta información de los Héroes queda impregnada en ti, en tu ser, en tu corazón. Te deseo que la pongas en práctica para aprovechar mejor el Poder que se te ha concedido, el Poder de la Experiencia y el Significado. Yo me quedare aquí en el Sendero de la VIDA, esperando a ser descubierta por otros Héroes que recorran este sendero. Estaré esperando en esta cueva donde dar cobijo a otros Héroes en esta parte del Sendero, e impregnar a otros Héroes de la conciencia de uno de sus mayores Poderes, la EXPERIENCIA Y EL SIGNIFICADO».

«Esperaré a otros Héroes, para transmitirles la sabiduría divina del universo».

¿A quién te gustaría recomendarle recorrer este Poder?

¿A qué Héroes de tu entorno le ayudaría en su VIDA el Poder de la EXPERIENCIA Y EL SIGNIFICADO?

«¿Quién necesita vivir nuevas experiencias en la VIDA o mejorar el Significado de las experiencias pasadas?»

Me gustaría que este Poder lo tuviera:

Héroe 1:

Héroe 2:

Héroe 3:

Héroe 4:

Héroe 5:

«Tú puedes convertirte en su Guía, recomendándoles emprender esta aventura por el Sendero de la VIDA».

«La sabiduría del conocimiento siempre está disponible para todo el que recorre el Sendero de la VIDA. Las semillas de luz estamos esperando eternamente a que llegue el Tiempo del Héroe dormido que todos los seres humanos tienen en su interior. Yo estaré aquí, esperando para recordarles este Poder del Sendero de la VIDA».

«Me despido de ti, con inmensa gratitud por que me hayas permitido impregnar mi sabiduría en tu SER».

La semilla de Luz.

Entonces el Héroe, abrió los ojos, después de recibir la sabiduría de la semilla de luz y ahí estaba de nuevo el Guía, acostado en la cueva de roca caliza. El Héroe le dijo al Guía: «ahora lo entiendo, ahora puedo darle el Significado apropiado a esta experiencia que estoy viviendo recorriendo el Sendero de la Vida»

«Pensaba que solo era un aprendizaje más en mi VIDA, pero ahora veo claro el significado que tiene que yo este recorriendo este Sendero».

«Soy un afortunado por poder estar accediendo a la sabiduría de las semillas de luz, por estar recibiendo los Poderes de los Héroes»

«Tengo un inmenso privilegio por estar aquí acompañado de un Guía como tú; he sido uno de los elegidos para convertirme en un Héroe de la Humanidad».

«El significado que ahora veo claro de todo lo que estoy aprendiendo en el Sendero de la Vida, es que estoy destinado a SER un Héroe»

El guía le contesto: «Me alegra mucho comprobar que tu significado ahora es mucho más poderoso para tu propio bien y el bien común de la humanidad, y que llena de vida la experiencia que estás viviendo».

«Querido Héroe, yo podría pensar que acompañarte por este Sendero es insignificante, pues me llevó mucho tiempo encontrar los Senderos adecuados que un aprendiz de Héroe tiene que recorrer, y saber por dónde recorrerlos para poder encontrar las semillas de luz en el lugar en el que están. Pero en vez de eso, el significado que yo le doy es que si te ayudo a ti a despertar a tu héroe interior, tú serás pronto un Guía como yo, y que acompañaras por estos senderos a otros Héroes Dormidos. Esto hará que pronto toda la humanidad despierte a su héroe dormido y todos juntos podamos crear un mundo mejor, esto creara huella. Por eso para mí no eres un aprendiz más, **eres único y solo tú puedes crear la huella para la cual te fue concedida la VIDA».**

El Héroe prosiguió, diciendo: «Ahora entiendo por qué se puso a llover; si no hubiera llovido no hubiéramos entrado en esta cueva, y no hubiera descubierto la semilla de luz…»

El guía le contesto: «Recuerda el cuento Sufí **¿buena suerte o mala suerte?**»

«Querido Héroe, ahora ya sabes que todas las experiencias de la VIDA pasan por algo y que es tú responsabilidad elegir el significado que deseas darle a cada una de ellas. También eres tú quien decides en gran medida que experiencias deseas vivir en tu vida, y qué eliges aprender de las que no eliges. Desde ahora tendremos presente este Poder de los Héroes para recorrer los Senderos del Héroe».

«Qué tal si pasamos aquí la noche», pregunto el Guía.

«Me parece una idea fantástica», contesto el Héroe.

Ambos sacaron las manzanas que habían cogido de aquel manzano mientras recorrían el sendero y disfrutaron de cada bocado, sintiendo el entusiasmo, disfrutando del tiempo, y agradeciendo el milagro de la VIDA.

Después ambos se desearon un feliz descanso y se dispusieron a dormir.

"La mente una vez iluminada no puede oscurecerse nuevamente".
Thomas Paine

Multiplica el Poder de esta Semilla Dorada:

Antes de pasar al Poder número 5, te recomiendo hacer AHORA los ejercicios de escritura de este Poder. Los ejercicios te dan una mayor comprensión de lo que estas aprendiendo; además implica una participación por tu parte y hace que tu nivel de comprensión y retención de la sabiduría recibida se multipliquen por 7.

Comparte con tu grupo de Héroes del Planeta los aprendizajes de este Poder, para retener el 90% de lo aprendido.

Comparte una foto tuya con el Sendero de la VIDA en tus redes sociales, compartiendo lo que más te haya gustado de este Poder.

Gracias, mi querido Héroe.

SER

EL Poder de la LIBERTAD DE ELEGIR

“Un héroe es alguien que entiende la responsabilidad que viene con su libertad”
Bob Dylan

Querido Héroe,

«Bienvenido a un nuevo amanecer», dijo el Guía cuando vio que el Héroe despertaba de su descanso.

El Héroe se puso en pie con una energía con la que no recordaba haberse despertado nunca. Estaba lleno de VIDA, deseando disfrutar de un nuevo TIEMPO presente. Estaba lleno de ENTUSIASMO y con ganas de vivir nuevas EXPERIENCIAS a las que poder atribuirles el mejor SIGNIFICADO para su mayor bien, y el bien común.

«Sigamos recorriendo el sendero de la VIDA juntos», dijo el Guía.

Ambos se prepararon para continuar con su aventura y salieron de aquella cueva de roca caliza donde habían pasado la noche.

Al salir, el Héroe tomo conciencia de que aún era de noche y le dijo al Guía: «¡pero aún es de noche!».

«Si», contento el Guía. «Los Héroes siempre nos despertamos antes del Alba y esperamos al Sol; damos la bienvenida a un nuevo Amanecer. Es uno de los acontecimientos que más valoramos de cada día, el amanecer, que significa amar el nacer; es nuestra forma de dar las gracias al nuevo día que nos concede la divinidad».

«Acompáñame», dijo el guía. «Caminaremos solo unos pasos hasta

un lugar que deseo enseñarte». Poco después el Guía le dijo: «sentémonos aquí, en la orilla del sendero, y juntos esperaremos a ver salir el Sol, ver nacer un nuevo día en estas tierras».

El Guía le dijo: «mientras esperamos al Sol, meditaremos durante unos minutos, hasta que sintamos que la luz del día comienza a abrirse camino ante la oscuridad de la noche».

El guía pido al Héroe que cerrara sus ojos y guio al Héroe con unas respiraciones para entrar en conexión con su ser y comenzar su meditación. El Héroe entro en una profunda conexión consigo mismo, con su interior; sentía paz, gratitud, conexión… Pasaron como 30 minutos, cuando el Héroe volvió a escuchar la voz de SER, su Guía, esta voz decía: «respiramos profundamente de nuevo, volvemos a sentir nuestro cuerpo, y lenta y suavemente abrimos los ojos».

El Héroe abrió los ojos y vio el paisaje más hermoso que había visto nunca. Estaban sentados a la orilla del Sendero, y desde él, veían todo un valle que se formaba entre las montañas. La luz le permitía ver ya la belleza de aquel paisaje, lleno de VIDA. Veía todo lleno de árboles, de flores, una cascada que nacía de una de las montañas, y formaba un rio en el valle… Mientras tanto escuchaba a los pájaros cantar; eran tantos sonidos distintos, tanta divinidad allí presente, que no podía creer la inmensidad de la belleza que sus ojos podían observar y sus oídos escuchar.

Fue justo en este momento cuando estaba admirando toda esa belleza de la VIDA, que comenzó a salir el Sol, al fondo del valle, encima de las montañas. Era un sol rojo y brillante. El Héroe se quedó mirándolo durante los minutos que pasaron mientras el sol salía del horizonte de las montañas. En ese momento, el Guía le dijo al Héroe, «ahora con la luz del Sol, es Momento de Visualizar el día que deseas tener. Cierra los ojos y visualiza tu día. Pon tu intención en que día eliges hoy para ti». El héroe siguió los consejos del guía y durante unos minutos, con los ojos cerrados visualizo un día lleno de entusiasmo en cada minuto de tiempo; un día lleno de experiencias de las cuales aprender y

grandes significados que atribuir a cada experiencia… Un día lleno de aprendizaje y aventura, lleno de naturaleza, de amor y de conexión.

En ese momento el Héroe volvió a escuchar la voz del Guía. Esta voz decía nuevamente: «respiramos profundamente, volvemos a sentir nuestro cuerpo, y lenta y suavemente abrimos los ojos».

El Héroe abrió los ojos y vio que el Sol, ya había cogido fuerza. Todo brillaba, el rocio de la hierba, las flores, el agua del rio, la cascada que estaba al final del valle… Había muchos pájaros de colores volando entre los árboles, mariposas revoloteando por las flores. El Héroe le dijo la Guía: «este es el lugar más hermoso que nunca he visto; parece que estemos en otro planeta, o que haya muerto y esto sea el paraíso». Y el Guía le contestó: «es el paraíso, pero no estás muerto. Estás VIVO y esta es tu casa, se llama Planeta Tierra, es donde tenemos la inmensa fortuna de vivir nuestra VIDA. Solo que antes no ponías tu atención y tu presencia para mirarlo, agradecerlo, y reconocerlo. Es lo que tú has hecho hoy, estar presente y ver la maravilla de la vida ante tus ojos».

En ese momento, el Héroe atribuyo un significado a la experiencia que estaba viviendo ese amanecer. Su significado fue que la VIDA es abundante y generosa y que está esperando a que nosotros abramos las manos y la recibamos con nuestro corazón abierto. Fue en ese momento, estando en ese estado de gratitud, cuando una semilla de luz se acercó a él y se le poso encima de la nariz… Y se desplazó hacia su frente quedándose en medio de sus cejas, en su tercer ojo.

El Héroe la tomo en sus manos, la llevó a su corazón y la semilla de luz se fundió en su ser.

Sabiduría de la Semilla de Luz…

El Poder de Elegir

“Querido Héroe, vengo a traerte la sabiduría de los Héroes, soy la luz

de la sabiduría y vengo a impregnarme en ti y regalarte un Poder de los Héroes, el Poder Elegir".

«Querido Héroe, uno de los mayores Poderes que tenemos todos los Héroes es Poder Elegir, como has hecho tu esta mañana, cuando elegiste levantarte antes que el Sol, meditar y visualizar tu mejor día. Habías hecho uso de tu libertad de elegir una y otra vez, y esas elecciones hicieron que fuera a tu encuentro. Nunca me hubieras encontrado si te hubieras quedado durmiendo hasta después de salir el Sol como hacen muchos seres humanos».

«Este gran poder conlleva también una gran responsabilidad, pues de nuestras elecciones en la VIDA, dependen en gran medida no solo la calidad de nuestra VIDA si no también la calidad de VIDA de los demás seres humanos, los animales y el planeta. Como Héroe tienes una gran responsabilidad, la responsabilidad de hacer uso de tu Libertad de poder Elegir».

"Nada es más difícil, y por lo tanto más precioso, que ser capaz de decidir."
Napoleón Bonaparte

Es por ello por lo que, para convertirte en un Héroe del Planeta cada vez que uses tu PODER de Elegir, deberás de SER plenamente consciente de tus actos, para que el uso de tu LIBERTAD no solo te beneficie a ti, sino que también creen huella en la historia de la humanidad. Un Héroe siempre elige lo que es bueno para él y para los demás, en armonía con los demás seres vivos y el planeta, en armonía con el universo. Por eso nos convertimos en Héroes.

Para adentrarnos en el conocimiento que este poder tiene para ti, debemos de comprender qué significado tiene para los Héroes cada una de estas palabras, y como usamos su gran PODER.

La libertad para elegir y decidir no sólo es un derecho humano, también es un poder personal para actuar responsablemente entre

diversas posibilidades, guiado por tus valores, convicciones, sentimientos y asumiendo las consecuencias de tus actos.

Libertad

La Libertad es la capacidad del SER humano de elegir y actuar según sus valores, sus principios y su voluntad. Tu Libertad es la capacidad de tu conciencia para pensar y obrar según tu propia voluntad; es la posibilidad que tienes para decidir por ti mismo como actuar en las diferentes situaciones que se te presentan en la VIDA, es tu facultad natural para actuar según tu voluntad sin restricciones, respetando tu propia conciencia para alcanzar tu plena realización.

Es aquello que te permite decidir si quieres hacer algo o no, pero también es la responsabilidad de tus actos en la medida en que comprendas las consecuencias de ellos. Pues hacer uso de tu libertad implica una clara opción por el bien y el mal.

En caso de que no cumplieras esto último, se estaría hablando de libertinaje. Pues la **libertad** implica una clara opción por el bien.

“La libertad no consiste en hacer lo que nos gusta, sino en tener el derecho a hacer lo que debemos”.
Papa Juan Pablo II

La libertad como valor, la debes de ejercer desde la individualidad de tu SER, con respeto y responsabilidad moral. La libertad no se trata de llevar a cabo cualquier acción sin importar sus consecuencias en el entorno, sino de actuar libremente sin perjudicar a nadie haciendo uso de tu libertad.

Puedes hacer uso de diferentes tipos de libertad, como por ejemplo:

La libertad de conciencia, para alcanzar una vida coherente y equilibrada desde el interior.

La libertad de expresión, para poder difundir tus ideas, pensamientos y creencias.

La libertad de reunión como garantía para asociarse con aquellos que comparten ideales y trabajar unidos por los mismos objetivos.

La libertad para elegir responsable y pacíficamente todo lo que deseas para tu VIDA.

"Ser libre no es sólo deshacerse de las cadenas de uno, sino vivir de una forma que respete y mejore la libertad de los demás".

Nelson Mandela

ELIGE TU VIDA

Elige como deseas vivir tu VIDA

Elige quién deseas SER

Elige que deseas HACER

Elige que deseas TENER

Elige cuál es tu PASIÓN

Elige donde deseas ESTAR

Elige qué deseas APRENDER

Elige qué deseas COMPARTIR

Elige qué deseas DAR

Elige tu ENTORNO

Elige tu FAMILIA

Elige tu PAREJA

Elige tus AMIGOS

Elige tus CREENCIAS

Elige tus VALORES

Elige tus PRINCIPIOS

Elige tus SEMEJANTES

Elige tus SOCIOS

Elige a quien deseas AYUDAR

Elegir, ese es tu mayor PODER en la VIDA. El poder elegir todo conscientemente.

"Los que niegan la libertad a otros no la merecen para ellos mismos"
Abraham Lincoln

Es un valor humano, que te permite elegir ante diversas opciones a lo largo de tu VIDA; lo importante será ejercerlo, en cada uno de nuestros actos con responsabilidad. Para ello debes de seguir siempre estos 5 principios de la LIBERTAD.

5 Principios de libertad:

- La libertad para elegir implica tomar decisiones responsables.
- Cuanto más te conoces a ti mismo, más libre para elegir eres.
- Tu libertad termina donde comienza la del otro.
- Eres responsable de tu Libertad y de tus actos.

- Tu libertad no debe de dañar a otros seres vivos ni al planeta.

La libertad es un valor y también un derecho, que se traduce en la autodeterminación, es decir en la capacidad para elegir y decidir, sin tener que acatar la autorización o el permiso de otra persona, asumiendo responsabilidad sobre las repercusiones de nuestros actos.

La libertad humana empieza por la liberación de prejuicios, que es condición indispensable para elegir y decidir. La libertad es la facultad humana de dirigir el pensamiento y la conducta según los dictados de la razón y la voluntad de uno mismo.

La libertad se ejerce dentro de condiciones y límites de respeto hacia los demás.

"La Libertad es la facultad de hacer o decir todo lo que desees, siempre y cuando no afectes a los demás seres vivos o al planeta"

La última de las libertades es nuestra actitud ante los acontecimientos y eso nunca podrá ser arrebatado. La vida marca unos límites y dentro de ellos hay infinidad de posibles caminos válidos.

Elegir

Elegir, significa que puedes escoger, o preferir a alguien o algo para un fin determinado. Hacer uso del Poder de ELEGIR implica que tú eres el único responsable de tus elecciones.

Elige conscientemente:

1. Pon conciencia a cada elección que tomes en tu VIDA.
2. Piensa donde puede llevarte esa Elección al cabo del Tiempo.
3. Elige de forma alineada con tus Valores y Principios.

4. Elige todo aquello que demuestre quién eres.
5. Elige siempre la mejor de las opciones para ti mismo y para la humanidad.

Pon CONCIENCIA antes de Elegir

Poner CONCIENCIA significa reflexionar, analizar cuidadosamente antes de tomar una elección entre varias opciones, sabiendo que podemos tomar una buena o una mala decisión. Una que nos acerque a la VIDA de nuestros sueños, o una que nos aleje de todo lo que queremos SER.

Para tomar una buena decisión debes de utilizar la intuición y el conocimiento, anticipando las posibilidades de éxito y certeza frente a los de fracaso e inseguridad, los beneficios o riesgos para ti mismo y para los demás y examinar las posibilidades de no causar daño a nadie por la toma de una decisión equivocada.

Debes de asumir las consecuencias de la decisión tomada; es recomendable que actúes con autonomía y plena libertad, sin permitir que otros tomen la decisión que nos corresponde a nosotros mismos.

Querido Héroe, en el “Sendero de la MENTE” encontraras mucho más conocimiento en cuanto a cómo configuran nuestra VIDA nuestras decisiones. Lo que por el momento debes de integrar en esa semilla de luz, es tu libertad de Poder Elegir.

“El primer deber de un hombre es pensar por sí mismo”.
José Martí

Libérate de ti Mismo

Decimos querer ser libres, pero paradójicamente somos nosotros mismos quienes nos encerramos; estamos muy cómodos en los

resultados actuales como para esforzarnos por hacernos libres, sea libertad de pensamiento, libertad emocional, libertad de relaciones, libertad financiera, libertad de tiempo, etc.

“Es difícil liberar a los necios de las cadenas que veneran”.
Voltaire

Para ser Libre lo primero que debes de hacer es tener pensamientos o creencias de libertad. Tus creencias determinan tus pensamientos y estos tus condicionamientos a la hora de elegir. Es por ello por lo que el primer paso de todos es ser libre de pensamiento. Poder elegir tus creencias y pensamientos es el primer paso de todos, pues de lo contrario, estarás actuando bajo las creencias o pensamientos que otros te han impuesto o inculcado. Es difícil discernir después de todos los años de condicionamiento mental, cuales pensamientos son tuyos elegidos conscientemente y cuales son impuestos o inculcados. Para ser libre de tus pensamientos encontraras la sabiduría para ello en el “Sendero de la MENTE”.

Libérate de tus emociones. Muchas personas son presas de sus emociones, ya que estas secuestran su personalidad autentica. Muchas veces las emociones de adueñan de tu vida, siendo ellas las que te hacen prisionero de tus emociones. Algunas toman más protagonismo en tu vida. Es por ello por lo que si tú puedes elegir tus emociones en vez de que tus emociones elijan tu VIDA, quizás elijas emociones de Poder, como el amor, la felicidad, la tranquilidad, la paz, la confianza, la compasión, la calma, la plenitud, la comprensión… En vez de elegir emociones de limitación como el miedo, la rabia, la ira, la vergüenza, etc. Para ser libre de tus emociones, encontraras la sabiduría para ello en el “Sendero de las EMOCIONES”.

“Los que pueden renunciar a la libertad para obtener una pequeña seguridad temporal, no merecen ni libertad ni seguridad”.
Benjamín Franklin

¿Si fueras libre de tus emociones, cuáles elegirías?

Libérate de las relaciones que te limitan, que te intoxican, que te deprimen… Pues uno de tus derechos de elegir, es elegir con quien deseas compartir tu VIDA. Las relaciones son uno de los mayores Vehículos que tenemos en la VIDA para recorrerla, para avanzar, para crecer, para aprender, para empoderarnos. Es por ello por lo que tus relaciones deben de ser elegidas en pleno uso de tu Libertad de Elegir y con la máxima conciencia y presencia de tu ser.

En el “Sendero de las RELACIONES” profundizaremos mucho más en la importancia que tienen en tu VIDA tus relaciones, pero por el momento hazte estas preguntas:

¿He elegido yo libremente mis relaciones?

¿He puesto conciencia a la hora de elegir cada tipo de relación?

¿Cuántas relaciones de mi VIDA me empoderan?

¿Cuántas relaciones de mi VIDA me limitan?

¿Con que tipo de relaciones deseo compartir mi VIDA ahora?

Libérate del dinero, pues muchas personas son esclavas del dinero. No son libres cuando prostituyen su vida, haciendo trabajos sin amor, deseo o pasión solo a cambio de dinero; están vendiendo su vida a cambio de un salario, un precio por hora. Si quieres ser Libre, libérate del DINERO, que el dinero sea tu ayudante y no tu JEFE, que te ayude a lograr tus sueños, que te ayude a servir a muchos seres humanos; que te permita hacer cosas buenas por el planeta, por los animales. Que el dinero trabaje para ti, en vez de tú trabajar para él. A esto, en el mundo actual, se le conoce como tener libertad financiera.

Querido Héroe, en el “Sendero de la ABUNDANCIA” conocerás los secretos para lograr tu libertad financiera. Pero por ahora para saber si eres libre, solo contesta estas preguntas:
¿Eres libre financieramente?

¿Vives libre del Dinero?

¿Puedes hacer todo lo que deseas en la vida sin limitaciones económicas?

Libérate del tiempo, pues muchos seres humanos están viviendo su VIDA siendo esclavos del tiempo. Otras personas les dicen cuanto tiempo deben de trabajar, cuantos días pueden coger de vacaciones, cuando pueden ver a sus familias, que días pueden ir a ver una obra de teatro de sus hijos, que tiempo "**libre"** tienen. Si quieres ser libre en tu VIDA y el tiempo es VIDA, tienes que ser libre de tu tiempo, poder elegir que deseas hacer con tu tiempo, que días deseas descansar, crear, trabajar, adaptar tus horarios, elegir que días de la semana usas para ocio, cuales para hacer lo que amas, cuales para tu profesión, etc.

En el mundo actual, los seres humanos se preguntan entre ellos cuantos días "libran", pues solo esos días son LIBRES.

¿Cuántas horas libres tienes al día? Entonces ¿las otras horas no eres libre? ¿Y las demás horas que eres?

La libertad de tiempo implica tener libertad de elegir tu tiempo; que haces con él en cada momento, como lo administras, como lo inviertes, en que lo usas, con quien lo pasas, a que proyectos se lo dedicas, a quien se lo ofreces, etc. Por eso ser libre financieramente se vincula a tener libertad económica y de tiempo. Pues tener libertad de tiempo en algunas ocasiones, no implica tener libertad financiera; y tener libertad financiera, muchas veces no implica tener libertad de tiempo.

¿Eres libre de tu Tiempo?

Libera a la Humanidad

“La educación es la llave para abrir la puerta de oro de la libertad”.
George Washington Carter

Como Héroe tienes una gran responsabilidad, que es ejercer tu derecho de ser LIBRE, y desde tu ejemplo ayudar a otros a liberarse. Pues hoy en día el mundo pide un cambio, un cambio de libertad. Ya no creemos en los jefes que nos imponen lo que tenemos que hacer; creemos en los líderes que nos demuestran con su ejemplo cual es el camino. Ya no queremos dictadores; queremos líderes que representen nuestro potencial humano, líderes que ejerzan su libertad respetando la libertad de todos, lideres humanos, que estén al servicio de la comunidad.

Queremos Líderes Empresariales que nos ayuden a crecer personal y profesionalmente, ayudándonos a ser mejores cada día, inspirándonos con su ejemplo, personas que están al servicio de nosotros como Lideres, como guías.

Queremos Líderes Políticos que representen nuestros valores y nuestros derechos como comunidad. Seres humanos conscientes, coherentes que busquen el bien común no los intereses personales. Personas de la más alta vibración para poder coordinar nuestras naciones en armonía y respeto con las demás naciones, en unión todos juntos por una única nación. La raza humana debe de aprender a convivir entre ellos, con respeto hacia todas las razas, nacionalidades, color de piel, condición social, etc. Queremos Líderes que unan al mundo y no que lo separen. Líderes que acuerden desde la paz y no desde la guerra. Líderes que salvaguarden nuestros derechos, el de los demás seres vivos y el del planeta.

Queremos Líderes Espirituales que nos enseñen como vivir en plenitud, en armonía, desarrollando todo nuestro potencial humano; aprendiendo a conocernos a nosotros mismos como seres humanos, para que todos podamos vivir como elegimos hacerlo, en respeto con los demás, desde la esencia de nuestro SER.

Queremos Lideres como profesores, como capacitadores, capacitándonos a todos y a nuestros hijos a despertar nuestro potencial humano, a desarrollar todas nuestras habilidades y talentos para servir a los demás a través de vivir nuestra Misión de VIDA.

Todos deseamos un cambio a mejor en la humanidad y en el planeta. En el Sendero de la Espiritualidad y en el Sendero del Legado, profundizaremos mucho más en como tú, como Héroe, puedes crear tu huella en la humanidad en beneficio de todos y del planeta.

Ahora solo piensa…

¿Qué eliges libremente hacer ahora para tu mayor bien y el de todos?

Nuestra sociedad es lo que hacemos de ella.

¿Y si creamos una nueva humanidad?

Podemos diseñar nuevas instituciones que nos representen.
Nada nos impide crear un nuevo sistema político, un nuevo sistema educativo, pues todos sabemos que hay que cambiar, pero es hora de tomar acción todos JUNTOS.

Podemos construir una sociedad que preserve y estimule la libertad humana, que sepa salvaguardar nuestros derechos humanos, el de los demás seres vivos y los derechos del planeta, y convertir nuestros gobiernos en organizaciones al servicio de la humanidad y del planeta.

Podemos crear una unión política y social que se rijan por los mismos valores en todo el mundo, por los mismos impuestos de sostenibilidad. Si lo hiciéramos, en el mundo no habría hambre, el mundo sería un lugar sostenible, ecológico, respetuoso… Por eso es importante unirnos como **HUMANIDAD**, humanos en unidad. Y organizarnos para pasar a la acción. Cuando hayas terminado los 11 Senderos del Héroe y asistido al **“Encuentro de los Héroes”** estarás listo para unirte a la comunidad de Héroes que quieren cambiar el mundo.

“JUNTOS somos parte del Cambio”

La humanidad necesita un cambio. Cambiar separación por unidad, egoísmo por “mundo centrismo”, dejar de pensar que es lo mejor para ti, por pensar que es lo mejor para el mundo.

Necesitamos unirnos como raza para SER más sostenibles, más conscientes, más respetuosos, más solidarios, más poderosos. Para ello, todos debemos de DESPERTAR nuestro POTENCIAL HUMANO, debemos despertar nuestro Héroe Interior.

Yo soy parte del cambio.
¿y TU?

“La libertad no es hacer lo que quiero, sino es poder decidir y hacer lo que es correcto”.
Christian Wagner

¿Elegir con la Mente o elegir con el Corazón?

Cada vez que vayas a hacer una elección, pregúntate quien está eligiendo.

¿Tu Mente o tu Corazón?

En tu mente están tus creencias, tus juicios, tus prejuicios, tus condicionamientos, tus miedos, tu ego, etc. Pero también están tus recuerdos, tus conocimientos, tu capacidad de discernir, tu formación, tus principios.

En tu corazón están tus sentimientos, tus emociones, tu intuición, la voz de tu SER.

El equilibrio perfecto es poder elegir con ambos en perfecta comunión, con la sensatez y con la intuición. Con la inteligencia y con el amor.

El corazón te dice en qué dirección debes de ir y la cabeza te ayuda a elegir el camino que puedes escoger para ir en esa dirección.

El corazón representa la parte emocional que nos permite soñar, y la cabeza representa la parte lógica que te permite aprender de los errores y buscar mejores estrategias.

Debemos buscar un equilibrio a la hora de elegir, pero lo más importante es elegir por lo que eres, y no por lo que quieres.

Por ejemplo, en la búsqueda de tu pareja, de tu fuente de ingresos, de tus metas, de tus valores… Cada una de esas decisiones en tu VIDA, van a representar lo que tú eres como SER humano.

El problema de hoy en día es que muchas personas ponen el corazón donde deberían poner mente y viceversa. Por ejemplo si en tu empresa eliges a un amigo o un familiar para trabajar contigo pero esa persona no valora el trabajo, su puesto, la misión y en vez de sustituirlo por alguien que si lo valore eliges mantenerlo por tu vínculo emocional con él o ella, en este caso deberías de ser más inteligente y saber separar las distintas relaciones que mantienes con cada ser humano. Sin embargo a la hora de elegir pareja algunas personas ponen la mente, y eligen una pareja por lo que más le conviene; por su estatus social, por sus estudios, por su familia, por lo que su mente le dice que es más conveniente. Cuando deberían de elegir a su pareja por lo que sienten por ella, por amor, por pasión, por vinculo, por energía, por valores, por PURO AMOR.

“Elige a tu pareja por PURO AMOR”

Pensamos que el cerebro es el director de orquesta de nuestro organismo, pero cada vez hay más evidencias de que es el corazón quien toma las decisiones. Amamos, estudiamos, reímos, nos

frustramos y tomamos decisiones convencidos de que cada uno de estos actos son controlados por el cerebro. Sin embargo, las emociones que subyacen detrás de estas vivencias tienen a menudo como **codirector de orquesta** también al corazón.

Entre ambos órganos se establece un **camino de ida y vuelta** en el que juntos diseñan nuestras percepciones sin que seamos plenamente conscientes, pero desde donde experimentamos nuestra VIDA.

El corazón nos mantiene conectados con neuronas que aprenden, sienten, recuerdan y toman decisiones funcionales sin el pleno consentimiento del cerebro, ya que su **campo electromagnético** es 5.000 veces más intenso que el del cerebro.

El corazón envía más información al cerebro de la que recibe, es el único órgano del cuerpo con esa propiedad, y puede inhibir o activar determinadas partes del cerebro según las circunstancias.

Según las investigaciones científicas, su energía se extiende hasta cuatro metros alrededor de nuestro cuerpo, por lo que sentirse aislado de los demás es una ilusión de la mente.

Y es que el cerebro controla y cuida nuestra supervivencia, atento a la adaptación al medio y a lo que ocurre en nuestro interior, pero el corazón realiza acciones que afectan a **nuestras percepciones**.

De hecho, ya Aristóteles daba prioridad al corazón antes que al cerebro.

Para Aristóteles, es el corazón y no el cerebro el que ocupa el centro rector de las sensaciones y los movimientos, donde recibimos la información sobre el mundo que nos rodea y de donde nace la respuesta a ese universo que se inicia al otro lado de nuestra piel.

Basándonos en sus escritos podemos citar las siguientes:

el corazón ocupa una posición central en el cuerpo, más adecuada para su función coordinadora; es sensible a las emociones, cuando vemos algo que nos afecta, nos asusta por ejemplo. En el corazón se ve una reacción, se pone a latir más rápido; sin embargo, el cerebro no muestra ningún cambio; si abrimos la caja craneana y exponemos el cerebro, podemos ir cortando partes sin que el pobre animal muestre señales de sufrimiento (el cerebro no tiene receptores para el dolor), mientras que el corazón se altera profundamente ante una intervención similar.

"Educar la mente sin educar el Corazón, no es educar en absoluto".
Aristóteles

Si quieres decidir con el corazón pregúntate…

¿Qué haría el Amor?

La Responsabilidad de los Héroes

"La responsabilidad es el precio de la libertad".
Elbert Hubbard

Un Héroe se caracteriza por su responsabilidad, porque tiene la virtud no solo de tomar una serie de elecciones de manera consciente, sino también, de asumir las consecuencias que tengan esas elecciones y de responder de las mismas ante quien corresponda en cada momento.

El VALOR de la responsabilidad

La **responsabilidad** se considera **una cualidad y un VALOR de los Héroes**. Se trata de una característica positiva de los Héroes que son capaces de comprometerse y actuar de forma correcta.

Los seres humanos somos el único ser conocido que tenemos responsabilidad; solo los humanos podemos escoger consciente y deliberadamente entre alternativas de acción, y esa elección tiene consecuencias.

La responsabilidad de los Héroes emana de la libertad, la responsabilidad es la carga de la “libertad”. Si eres libre, eres responsable de tu Libertad.

El término responsabilidad tiene muchas acepciones, la mayoría de ellas vinculadas a la libertad de elección del ser humano y de aceptación de las consecuencias de los actos efectuados en virtud de esa libertad.

La responsabilidad también se define como la habilidad del individuo para entender y asumir que todo lo que le sucede, es consecuencia de sus propias decisiones y acciones, y no es causado por los demás.

A las personas RESPONSABLES de sus Pensamientos, acciones y RESULTADOS, les llamamos CREADORES de su VIDA.

¿Qué podemos hacer para mejorar la responsabilidad?

“Una vez tomas una decisión, el Universo conspira para hacer que suceda.”
Ralph Waldo Emerson

Paso 1: Se más responsable TÚ.

Hazte responsable de lo que piensas, dices y haces. Que todo lo que hagas en la VIDA este alineado con lo que dices y que siempre digas lo que piensas y sientes; de esta forma estarás siendo responsable contigo mismo y con los demás.

Eres responsable de lo que piensas, sientes, dices, haces, y de la consecuencia que eso conlleva.

Somos responsables de aquellas decisiones que tomamos y de las consecuencias de estas decisiones.

De lo que piensen, sientan, digan o hagan los demás, no puedes responsabilizarte.

No hagas responsable a los demás de tus decisiones, aunque ellos hayan influido en ellas. Pues si alguien más que tú ha influido en una decisión que has tomado tú, tú se lo has permitido o incluso en algunos casos, hasta le hayas pedido que participe en tus decisiones.

A veces en las decisiones más importantes de tu VIDA vas a preguntar opinión a personas externas a ti. Los Héroes toman sus propias decisiones pues saben que estas conforman su VIDA.

Otra cosa es pedir consejo u opinión a alguien y después tú tomar tu propia decisión. En este caso sería importante pedir consejo a una persona que tenga los resultados que tu deseas tener, pues solo si tiene los resultados que tu deseas, deberías de pedirle opinión. Hay personas que van a pedirle consejo de pareja a una persona que se ha divorciado 4 veces, o consejos financieros a personas que no tienen dinero, o consejos profesionales a personas que no han destacado en su profesión. También es tu responsabilidad saber qué y a quien le pides consejo, pero en última instancia, solo tú decides por ti mismo.

Solo tú eres el responsable de todas tus decisiones; por lo tanto, de todos tus resultados de esas decisiones.

Paso 2: Haz más responsable a los demás.

Haz responsable a tu entorno. Si alguien no cumple su palabra contigo, no llega a tiempo a una cita, lo más fácil sería dejarlo pasar o dejar esa relación; pero este camino fácil tiene su propia irresponsabilidad al no ayudar a otras personas a ser más responsables.

Si ves que alguien tira una colilla en una playa, o en la ciudad, alguien que está contaminando el medio ambiente con un coche que exhala humo negro por su tubo de escape, alguien que no recicla, alguien que colabora con el maltrato animal, alguien que critica a personas que no están presentes, alguien que roba a las personas mayores de nuestra comunidad evadiendo impuestos o cobrando una ayuda social cuando está trabajando de forma encubierta, y tú no haces nada al respecto, entonces eres cómplice y por lo tanto responsable de que esto esté pasando en nuestra comunidad.

Si no le dices nada, si no le ayudas a responsabilizarse de sus actos, tampoco tú estás siendo responsable como ser humano y como miembro de esta comunidad llamada raza humana, ni como habitante del planeta.

Paso 3: Responsabilízate de lo que co-creas

Somos corresponsables de todo lo que sucede en nuestro entorno. Si quieres más educación en tu ciudad, pero no promueves un evento formativo, eres corresponsable de la ignorancia de tu comunidad.

Si hay falta de trabajo, pero tú no generas trabajo, eres corresponsable del desempleo.

Si hay personas pasando hambre, pero tú no ayudas a nadie, eres corresponsable de la pobreza del mundo.

Si alguien maltrata o mata a un animal y tú no lo defiendes, eres corresponsable del maltrato o asesinato animal.

¿Qué harías si ves a alguien pegar a un perrito o una cabrita, hasta la muerte?

¿Le detendrías?

Si has respondido si, entonces entiendo que serás vegetariano y que no comerás carne animal, pues si lo haces eres el responsable del maltrato, la esclavitud y el asesinato de ese mamífero, ¿lo entiendes?

La responsabilidad de nuestros actos no es fácil pero es necesaria.

Si ves la televisión basura, eres corresponsable de que esos programas se sigan emitiendo porque tienen audiencia; sin embargo, si solo vieras programas educativos o de buenas noticias, serias corresponsable de la nueva comunicación.

Si no crees en el sistema educativo, pero llevas a tus hijos a un colegio tradicional, eres corresponsable de ese tipo de educación.

Si hay niños en la calle, pero tú no adoptas a uno, eres corresponsable del abandono infantil.

Si alguien no cree en sí mismo y tú no le motivas a creer en sí mismo, eres corresponsable de la falta de autoestima de esa persona.

"Debemos tomar las decisiones que nos permiten cumplir con la capacidad más profunda de nuestro ser real."
Thomas Merton

Es importante hacernos responsables a nosotros mismos de todo lo que sucede en nuestro entorno y hacerte estas tres preguntas.

1. ¿Como estoy contribuyendo yo a que pase todo lo que pasa en mi entorno?

2. ¿Que podría hacer yo para que mi entorno cambiara?

3. ¿Qué pasaría si todo el mundo hiciera lo que yo?

La Voluntad de los Héroes

Querido Héroe, la voluntad es uno de los rasgos más sobresalientes de la personalidad de los Héroes, que contribuye en gran medida a la realización del propósito personal.

Las exigencias de la vida ponen a prueba la voluntad de los seres humanos. Para tener voluntad hay que tener disciplina, constancia y tenacidad. La voluntad tiene su origen en la motivación, siendo su meta la esperanza del logro de los objetivos.

La voluntad puede más que la inteligencia, porque su propósito es el cumplimiento de las metas y la inteligencia sin voluntad, no llega lejos.

La voluntad es el impulso que nos lleva hacia adelante constantemente, aún en la adversidad, pase lo que pase, para hacer lo que hay que hacer sin detenerse en nada que pueda desenfocarnos, hasta alcanzar nuestros objetivos.

La voluntad se cultiva para que crezca, madure y se fortalezca, porque empieza siendo pequeña y se va transformando en algo más grande que nos ayuda a adquirir seguridad en nosotros mismos.

Una persona sin voluntad es como un barco sin velas, va sin rumbo; impulsado por los acontecimientos y las opiniones ajenas, y es incapaz de encarar un proyecto propio por miedo al esfuerzo.

El hombre imagina una vida y su voluntad se encarga de alcanzar sus sueños, porque voluntad significa querer. Es la fuerza para actuar y obtener lo que uno quiere, es intencional y representa el elemento más importante de la decisión.

“El mundo entero se aparta cuando ve pasar a un hombre que sabe adónde va.”
Antoine de Saint-Exupéry

La VOLUNTAD surge de dos formas distintas.

La voluntad nace de la motivación; cuanto mayor es la motivación, mayor es la voluntad. La motivación puede estar asociada a obtener placer o evitar dolor.

Por obtener placer

Debido a la motivación y al convencimiento de lograr algo que deseas como ponerte en forma, requieres de voluntad para ir al gimnasio todos los días, de forma constante, durante el resto de tu vida, para mantenerte en forma.

Se requiere voluntad para emprender un proyecto profesional, crear la idea, ponerla en marcha, desarrollarla, hacerla crecer hasta convertirla en una gran compañía.

Se requiere voluntad para subir una cima de una montaña y no abandonar a mitad del camino.

Por evitar Dolor

La voluntad también surge cuando no deseaos experimentar resultados indeseados, como por ejemplo no encontrar trabajo por no estar preparado, y no quieres estar sin trabajo; para evitar esa situación, puede nacer en ti la voluntad de estudiar para prepararte.

Si te diagnostican una enfermedad a causa del tabaco, puede nacer en ti una voluntad de dejar de fumar al no querer estar enfermo.

Esta misma acción de voluntad que representa para un fumador, puede estar asociada a obtener placer o evitar el dolor. Si quisiera dejar de fumar para hacer deporte, respirar mejor, oler mejor, ahorrar dinero, etc., todas ellas son motivaciones asociadas a obtener placer. Sin embargo si quisiera dejar de fumar para evitar la muerte a causa de una enfermedad, o para evitar que su pareja lo deje porque no

soporta el olor a tabaco, en este caso su motivación estaría asociada a evitar el dolor.

En el Sendero de las EMOCIONES aprenderás mucho más acerca de cómo utilizar esta asociación tan poderosa para fabricar toneladas de voluntad en tu VIDA, que te permitan alcanzar tus más grandes sueños.

La voluntad es fundamental para los Héroes, pues nos dota de capacidad para llevar a cabo acciones contrarias a las tendencias inmediatas del momento. Sin voluntad no podemos lograr nuestros sueños. Es uno de los conceptos más difíciles y debatidos de la filosofía.

En la filosofía contemporánea se presenta como valor fundamental, como un apetito intelectual, o la capacidad de decisión propia a un ser dotado de inteligencia y capaz de auto determinarse a sí mismo desde las ideas.

La voluntad nace de la motivación; cuanto mayor es la motivación, mayor es la voluntad. La motivación puede estar asociada a obtener placer o evitar dolor.

Platón consideraba que las elecciones concretas de los hombres son responsabilidad de cada uno; es decir, dependen de la propia voluntad.

Aristóteles distingue entre actos involuntarios (realizados por ignorancia o bajo una fuerza externa que nos mueve sin que lo queramos), y voluntarios (escogidos con conocimiento de causa y sin constricción exterior).

Por lo tanto, la voluntad implica usarla para acciones voluntarias orientadas hacia tus objetivos. Este es otro aspecto de la voluntad, que al aplicarla nos debe conducir hacia algo positivo.

La voluntad es una capacidad o característica importante en relación con el libre albedrío. No debemos dejar que los demás nos manipulen para que hagamos su voluntad.

"Las peores decisiones en la vida son las que tomamos basándonos en el miedo."
Sherrilyn Kenyon

Saber que NO Elegir

En la VIDA es tan importante saber que elegir para ti, como saber que **NO** elegir. Muchas veces caemos en el error de la complacencia a otras personas olvidándonos de nuestro propio camino, de nuestros sueños, de nuestra propia voluntad.

Decir NO puede ser muy difícil, nos puede poner ante situaciones desagradables o nos puede hacer sentir culpables. No caigas en la complacencia por agradar a otra persona o buscar la aprobación. La mayoría a veces no decimos NO, por lucir bien ante los demás, el qué dirán y no sentirte mal, o por temor al rechazo.

Lo más difícil para lograr tus sueños en la VIDA, no es hacer cosas muy complejas, es saber decir NO a cosas que te apartan de tus objetivos. Es dejar de decir que SI, a muchas cosas que no te satisfacen, que no te llenan el alma, que no están alineadas con quien tú quieres SER.

Hay que aprender a decir que NO.

"Mantente firme en tus decisiones, pero flexible en las formas de abordarlas."
Tony Robbins

El reto está en aprender a decirlo sin sentirse culpable.

Tener la capacidad para decir NO, ante aquellas situaciones o personas que quieren modificar nuestra libertad de elegir.

Saber decir que no y establecer límites a veces no es fácil. Pero es muy necesario para sentirnos bien con nosotros mismos y con los

demás. Pues cuando dices que sí queriendo decir no, no solo te frustras contigo mismo, sino que también te puedes frustrar con la otra persona por haberle dicho que sí. Puedes llegar incluso a culparla por tu propia incompetencia para aprender a decir NO.

Pierde el miedo a lo que los demás puedan pensar, dentro de unos límites razonables. Tú eres la primera persona que debe estar satisfecha con tu conducta.

Todo esto es necesario para sentirte responsable de tus decisiones, ganar confianza en ti mismo y elevar tu autoestima.

Ser capaces de aprender a decir NO sin sentirnos culpables por ello, es algo que puede ayudarnos a sentirnos bien con nosotros mismos e incluso, evitarnos problemas en nuestras relaciones sociales. Saber marcar límites, es la base para mantener relaciones saludables.

3 razones por las que nos cuesta decir que NO.

1 Sentirte Culpable por NO hacer lo que te piden.

¿Por qué deberías de sentirte culpable por hacer o no hacer lo que a ti te apetece en cada momento?, ¿No eres libre de elegir lo que deseas para ti en este momento? ¿Por qué debes de cumplir las expectativas de los demás, antes que las tuyas?

Lo que necesitamos es más amor propio. Los Héroes tenemos muy claro nuestro camino en la VIDA. Colaboramos con otros Héroes, nos unimos, nos apoyamos, pero no permitimos que nada ni nadie nos haga usar mal nuestro tiempo, haciendo cosas que realmente no queremos hacer.

2 Hacerte responsable de TODO.

Muchas veces dices que SÍ a muchas cosas que deberías de decir que NO, por querer hacerte responsable de todo tu mismo. Por ejemplo, si en tu empresa te piden funciones que no deberías hacer tú, y por no decir que NO, terminas haciéndolas tú, cuando esas funciones las debería de hacer otra persona en la organización.

Esto es bastante habitual en trabajo en equipo. Para que el resultado final del equipo sea satisfactorio, a veces una persona tiende a responsabilizarse de todo el equipo, hacer el trabajo de los demás o revisarlo, sobre implicándose. Hay uno que trabaja más que el resto por no saber decir que NO.

A veces otras personas pueden abusar de nuestro sentido de la responsabilidad, demandándonos ayuda en cosas que no nos competen, incluso anqué ellos estén capacitados para hacerlas. De este modo, eluden su propia responsabilidad y nosotros nos sobre implicamos.

Está bien el echar una mano, o enseñar al otro a hacer mejor las cosas, pero no "hacerlas por ellos".

Hemos de valorar y poner límites para no hacernos responsables o cargar con tareas que puede o debe hacer otra persona.

3 Importarte más el qué dirán, que el cómo te sentirás

Muchas veces cometemos el error de darle más importancia a que dirán los demás, en vez de ocuparnos de cómo nos sentiremos nosotros con esa elección. No podemos pretender quedar bien con los demás o contentarlos actuando en contra de nuestra voluntad. Es por ello que desde el respeto hacia el otro, debes de priorizar el respeto hacia ti mismo y elegir con libertad a cuantas peticiones es mejor decir que NO.

Es normal que nos afecte la opinión de las personas que nos importan, pero no podemos condicionar nuestros actos y decisiones por miedo a lo que opinen los demás.

Podemos ser empáticos y respetuosos con los demás, y también saber escucharnos y respetarnos a nosotros mismos, teniendo la autoconfianza suficiente para decir que NO a pesar de que podamos disgustar a otros.

Como desarrollar la habilidad de decir NO

Piénsatelo. Antes de responder, piénsatelo. No tienes por qué responder en ese momento. A lo mejor tienes que consultarlo con alguien más, mirar en tu agenda, o cerrar un plan previamente previsto que aún está en el aire, antes de decir si quieres o no.

Si no lo tienes muy claro, gana tiempo. Deja que me lo piense y te contesto mañana" o "deja que mire mi agenda y te digo algo". Preparas a la persona a la posibilidad de que no puedas hacerlo.

Expresar el NO de forma asertiva. A veces, nos sentimos incómodos al decir que no, y nos lleva a poner excusas poco claras. No tienes por qué poner excusas ni justificarte, pues tienes el Poder de ELEGIR. Hay que ser claro y amable al rechazar esa petición, para evitar que la otra persona se sienta mal.

Como, por ejemplo:

"Me encantaría trabajar en ese proyecto, pero en este momento tengo mi foco puesto en otro proyecto con el cual ya me he comprometido. Te deseo mucho éxito, me parece una idea increíble la que me has propuesto".

"Me gustaría poder ayudarte esta tarde, pero tengo una cita con mi hija la cual es ineludible para mí".

“Me gustaría ir a tu cumpleaños, pero este fin de semana vienen los padres de mi mujer a casa y yo soy el anfitrión”.

“Me encantaría poder prestarte el dinero, pero prefiero ayudarte a ganarlo por ti mismo”.

Habla desde tu corazón.

Desde tu parte más sincera y transparente.

No quiero porque siento que esto va en contra de mis principios.

No puedo porque me he comprometido conmigo mismo en otro proyecto que está alineado con mi Misión de VIDA.

Agradece la propuesta

Ser agradecido siempre es posible. Si vemos el regalo de la propuesta y el regalo que tenemos de poder elegir.

Gracias por contar conmigo, me honra que pienses en mi para proyectos como este.

Gracias por pensar que yo tengo la capacidad de hacer este trabajo, pero estoy seguro de que tú también puedes hacerlo o que encontraras a alguien tan apropiado como yo.

Gracias por tu ofrecimiento, quizás en otro momento si disponga del tiempo.

Elige tu Destino

Tú eres el guía de tu propia VIDA, eres el piloto que la conduce; quien elige el vehículo, el capitán que lleva el timón. Solo tú, tienes la brújula de tu alma, que te va guiando a través de la intuición hacia dónde quieres dirigir tu VIDA.

Tú estás esculpiendo tu propia obra de VIDA, y tú decides qué, cómo, cuándo y con quién esculpes tu destino.

Eres responsable de tu destino. No dejes las riendas de tu vida en manos de terceros, y aprende a decir NO cuando así lo sientas.

"Tu mayor DON en la VIDA, es tu mayor responsabilidad. La LIBERTAD de Elegir"

Despedida de la Semilla de Luz del Poder de Elegir

«Querido Héroe, ahora esta información de los Héroes queda impregnada en ti, en tu ser, en tu corazón. Te deseo que la pongas en práctica para aprovechar mejor el Poder que se te ha concedido, el Poder de Elegir. Yo me quedaré aquí en la orilla del Sendero de la VIDA, esperando a ser descubierta por otros Héroes que recorran este sendero. Estaré esperando a otros Héroes en estos bellos amaneceres para impregnarles de la conciencia de uno de sus mayores Poderes, el Poder de ELEGIR».

«Esperaré a otros Héroes, para transmitirles la sabiduría divina del universo».

¿A quién te gustaría recomendarle recorrer este Poder?

¿A qué Héroes de tu entorno le ayudaría en su VIDA el PODER DE ELEGIR?

¿Quién necesita vivir nuevas experiencias en la VIDA o mejorar el Significado de las experiencias pasadas?

Me gustaría que este Poder lo tuviera:

Héroe 1:

Héroe 2:

Héroe 3:

Héroe 4:

Héroe 5:

Tú puedes convertirte en su Guía, recomendándoles emprender esta aventura por el Sendero de la VIDA.

«La sabiduría del conocimiento siempre está disponible para todo el que recorre el Sendero de la VIDA. Las semillas de luz estamos esperando eternamente a que llegue la elección de tomar conciencia del Héroe dormido que todos los seres humanos tienen en su interior. Yo estaré aquí, esperando para recordarles este Poder del Sendero de la VIDA».

«Me despido de ti, con inmensa gratitud por que me hayas permitido impregnar mi sabiduría en tu SER».

La semilla de Luz.

Entonces el Héroe, abrió los ojos, después de recibir la sabiduría de la semilla de luz y ahí estaba de nuevo el Guía, sentado en la orilla del sendero observando el valle y la belleza de toda la VIDA que habita en él.

El Héroe le dijo al Guía: «SER ahora he comprendido el inmenso Poder que tengo pudiendo elegir todo lo que deseo y lo que no para mi VIDA».

El guía le contesto: «así es mi querido Héroe, bienvenido al mundo de los Héroes».

«Ahora ya sabes que puedes elegir todo en tu VIDA y que es tu responsabilidad elegir con el corazón, en respeto y armonía con los demás seres humanos, seres vivos y el planeta».

«¿Que eliges hacer ahora, Héroe?»

«Seguir recorriendo el Sendero de la VIDA», contesto el Héroe.

«Continuemos entonces, mi querido Héroe».

“La mente una vez iluminada no puede oscurecerse nuevamente”.
Thomas Paine

Multiplica el Poder de esta Semilla Dorada:

Antes de pasar al Poder número 6, te recomiendo hacer AHORA los ejercicios de escritura de este Poder, los ejercicios te dan una mayor comprensión de lo que estas aprendiendo. Además implica una participación por tu parte y hace que tu nivel de comprensión y retención de la sabiduría recibida se multipliquen por 7.

Comparte con tu grupo de Héroes del Planeta los aprendizajes de este Poder, para retener el 90% de lo aprendido.

Comparte una foto tuya con el Sendero de la VIDA en tus redes sociales, compartiendo lo que más te haya gustado de este Poder.

Gracias, mi querido Héroe.

SER

EL Poder de los DESAFÍOS

“El indicador fundamental de un hombre no es dónde se encuentra en momentos de comodidad y conveniencia, sino dónde se encuentra en tiempos de desafío y controversia”.
Martin Luther King, Jr.

Querido Héroe,

Sigamos recorriendo el **“Sendero de la VIDA”** juntos, mientras te invito a disfrutar del paisaje, poniendo en práctica lo que has aprendido del Poder de la **VIDA**, el Poder del **TIEMPO,** el Poder del **ENTUSIASMO,** el Poder de la **EXPERIENCIA** y **SIGNIFICADO** y el Poder de la **LIBERTAD** de **ELEGIR**. Ahora ya son 5 los Poderes que debes de poner en práctica en el Sendero de la VIDA, dentro y fuera de este sendero, este es el factor más importante de todos. Aplicar lo aprendido, estar presente en cada momento, ante cada situación o acontecimiento de la VIDA. Tú tienes que preguntarte a ti mismo:

“¿Qué haría mi Héroe Interior?” “¿Qué haría mi Héroe Despierto?”

Solo tienes que tomar conciencia del Poder de estar VIVO, de cada tiempo presente, de cuánto tiempo deseas pasar entusiasmado, que experiencias decides vivir, que significado vas a atribuir a cada experiencia externa, y cómo vas a usar desde ahora tu libertad de elegir.

El Héroe y el Guía continuaron recorriendo el Sendero que les condujo hasta un acantilado; a la derecha tenían toda una pared de piedra y a la izquierda un, acantilado de unos 200 metros de altura. El sendero que atravesaba aquella ladera de la montaña eres cada vez más estrecho, y el Guía le dijo al Héroe:

«por favor, pasa delante de mí. En esta ocasión tú iras delante de mí».

El Héroe avanzó y comenzó a pasar por el Sendero estrecho y a mirar al acantilado. A cada paso que daba, el sendero se estrechaba más y más. En algunos tramos tenía que agarrarse a la pared para mantener el equilibrio. Después el sendero hacia como una curva, y cuando la atravesaron vio la cima de la montaña, y en ella había un monasterio. Así que el Héroe muy entusiasmado, eligió continuar recorriendo el Sendero de la VIDA, hasta que llegaron a un punto donde el sendero se cortaba. Había una gran grieta en la montaña de un metro y medio o casi 2; después de esa grieta el sendero ya era más ancho y liso. El Héroe le dijo al Guía:

«¿Ser, has pasado ya por este Sendero antes, o todos los Héroes eligieron la otra dirección, donde se encontraban las dos flechas de madera?»

Ser le contestó:

«no puedo contestarte a esa pregunta, debes de usar tu Poder de Elegir de nuevo, podemos dar la vuelta o podemos saltar la grieta».

El Héroe le contesto:

«pero si salto y no llego al otro lado de la grieta, puedo morir».

El Guía le contesto:

«sí, es cierto. Pero si no saltas nunca sabrás lo que hay al otro lado del Desafío».

El Héroe se armó de valor, retrocedió unos pasos para tomar impulso y salto como nunca había saltado. Llego al otro lado del sendero y le dijo al Guía:

«¡Lo Logré, lo conseguí, pude hacerlo!».

En ese momento, justo después de haber superado el desafío, vio una semilla de luz que estaba en una roca con forma de pico; el Héroe se acercó hacia ella, la tomo con sus manos, la acerco a su corazón y la semilla de luz se fundió en su ser.

Sabiduría de la Semilla de Luz…

El Poder de los Desafíos

"Querido Héroe, vengo a traerte la sabiduría de los Héroes. Soy la luz de la sabiduría y vengo a impregnarme en ti y regalarte un Poder de los Héroes, el Poder de la Experiencia y Significado".

«Uno de los Poderes de los Héroes, es la capacidad de afrontar los Desafíos de la VIDA con honor y comprensión. Los Héroes sabemos que los desafíos que la VIDA nos regala vienen a nosotros para hacernos crecer, hacernos más sabios, más fuertes, más capaces. Es por ello por lo que no tememos a los desafíos; simplemente los afrontamos cuando vienen y siempre encontramos el regalo que traen para nuestra evolución».

¿Te gustan los desafíos?

¿Has tenido que enfrentar desafíos alguna vez en tu vida?

¿Quieres saber cómo enfrentar desafíos de manera positiva?

A veces nos sentimos abrumados cuando nos vemos en situaciones nuevas, o en decisiones que tenemos que tomar, como empezar una relación o un proyecto nuevo.

Pero lo peor de todo, seria huir o evitar los desafíos que se te presentan en la VIDA, ya que estos desafíos volverán a manifestarse

antes o después ante ti, como ya vimos anteriormente: lección no aprendida, lección repetida.

La VIDA está llena de desafíos que te hacen salir de tu zona de confort o mejor dicho zona conocida, y trabajar tus habilidades para crecer tanto personal como profesionalmente, hasta convertirte en un Héroe.

No es más exitosa la persona que no tiene que afrontar desafíos en la VIDA, sino quien desarrolla la fortaleza y la destreza para sobreponerse a ellos. Seguro que conoces a alguna persona que sus padres se lo han dado todo hecho, le han intentado proteger de afrontar sus desafíos en la VIDA, quizás por sobreprotección y hoy en día algunas de esas personas carecen de las capacidades para afrontar por si solas los desafíos de la VIDA. Mientras que a otras personas que no les dieron nada hecho, incluso personas huérfanas de padre o madre, o de ambos, sin estudios académicos, han logrado forjar una personalidad capaz de afrontar muchos desafíos en la VIDA. Muchos de ellos han creado grandes fortunas sin tener nada heredado, mientras que otros han perdido fortunas heredadas. Algunas personas no hacen nada por sí mismas, cuando tuvieron familias que les dieron todas las posibilidades, mientras que otros construyen imperios, sin que nadie les haya facilitado o evitado los desafíos de la VIDA.

“No perjudiques a tus hijos haciéndoles la vida más fácil”.
Robert A. Heinlein.

¿Por qué crees que esta situación se repite?

Pues porque muchos niños han sido criados y educados sin tener que superar ningún desafío; mientras que otros han tenido que pasar cientos o miles… Y como todo en la VIDA, aquí también la practica hace al maestro. Es por ello por lo que no debes de preocuparte por si la VIDA te ha puesto muchos desafíos. Hasta este momento, eso

quiere decir que la VIDA tiene algo grande preparado para ti; la VIDA te ha estado preparando para convertirte en un Héroe.

Si por el contrario sientes que te lo han dado todo hecho y que no has afrontado desafíos en la VIDA, puedes decidir comenzar nuevos desafíos ahora mismo que te permitan salir de tu zona de confort, tu zona conocida, crecer y evolucionar. Puedes proponerte nuevos desafíos estimulantes que te hagan **crecer, superarte, mejorar, aprender y contribuir.**

La VIDA siempre nos va a regalar desafíos nuevos, pero cuando no lo haga puedes desafiarte a ti mismo. Muchos Héroes se desafían a sí mismos una y otra vez para mejorar, para crecer y evolucionar, mientras otros seres humanos prefieren no afrontar ningún desafío, no hacer nada nuevo, no arriesgarse en nada. En los tiempos actuales la VIDA de muchos seres humanos es ver la televisión, estar en casa, su único desafío es pagar sus facturas y poco más, tienen un Héroe dentro, pero lo tienen dormido, nunca lo han alimentado, han alimentado al miedo, al conformismo, la mediocridad, pero ese es nuestro reto, despertar el Héroe que todos llevamos dentro, **despertar al Héroe de toda la Humanidad**.

El ser humano tiene una capacidad de crecimiento sorprendente, y muchas veces necesitamos un gran desafío para desarrollar nuestras capacidades. Por eso si tú no te desafías constantemente a mejorar, será la VIDA quien lo haga. Si tú no elijes tus lecciones, la VIDA las pondrá ante ti, pues sería muy triste venir a esta VIDA a no aprender nada, a no experimentar desafíos, a no superarnos a nosotros mismos, y a no experimentar nuestra sorprendente capacidad de mejora.

La VIDA no nos presentará ningún desafío que no podamos superar; así que cuando tengas un nuevo desafío delante, afróntalo con valentía y determinación, y recuerda siempre, que nada dura para siempre.

Es en las adversidades donde nos ponemos a prueba y donde más aprendemos. Los capitanes se hacen a sí mismos en las tormentas, pues en el mar en calma cualquier capitán lleva el barco al puerto. Pero solo quien es capaz de afrontar las mayores tormentas en alta mar, se forja como un gran capitán para los mares. Esto mismo pasa con la VIDA; solo quien ha superado grandes desafíos se ha preparado para afrontar cualquier tempestad y salir victorioso, reforzado, más sabio y más fuerte.

Si tu fueras la VIDA, la Creación, el Universo, Dios, a quien escogerías para una gran Azaña, para un gran descubrimiento, para una Misión Importante:

¿A un capitán que solo ha transitado mares tranquilos, o a quien ha afrontado y superado con éxito las mayores tormentas?

¿A una persona que tiene un trabajo que no le supone ningún desafío y cuando sale del trabajo, ve la televisión o critica a los demás, o a quien siempre habla de ideas, de proyectos, de grandes sueños, tiene grandes desafíos en la VIDA y los supera, y que no deja de desafiarse a sí mismo para Crecer?

¿A quién teme a los desafíos o a quien afronta los desafíos con coraje y determinación, celebrando sus Victorias y aprendiendo de sus fracasos?

Por supuesto, escogerías al Héroe.

“Ofrece a alguien la oportunidad de reconstruir una empresa o reinventar una industria como el principal incentivo, eso atraerá a aquellas personas perfectas para los desafíos”.
Simon Sinek.

Entonces tienes que elegir conscientemente en que puesto quieres que te contrate la VIDA. Quien quieres ser en la vida, está directamente relacionado con quien eliges SER. Si quieres ser un

Héroe, piensa, habla, actúa como un Héroe. Entonces la VIDA te pondrá en un lugar de Héroe.

A veces en la VIDA muchas personas optan por los caminos fáciles, los que menos desafíos les presentan, por ejemplo, ser empleado en vez de empresario, trabajar en el negocio familiar en vez de en lo que más te apasiona a ti, quedarte a vivir donde naciste en vez de vivir donde sueñas, etc.

Pero muchas veces en la VIDA los caminos más difíciles o desafiantes nos llevan a los lugares más hermosos y bellos. A experimentar la más alta realización de nuestro SER, como cuando tú saltaste ahora mismo de un lado del sendero al otro, aun teniendo un acantilado bajo tus pies. Afrontaste el desafío y ahora por ello estas recibiendo este Poder de los Héroes, porque detrás de cada desafío hay un gran logro.

“Detrás de cada línea de llegada, hay una de partida. Detrás de cada logro, hay otro desafío”.
Madre Teresa de Calcuta

Muchas personas les llaman problemas, dándole una connotación negativa a los desafíos de la VIDA; para los Héroes no existen los problemas solo los Desafíos, que son regalos de aprendizaje que nos da la VIDA para crecer.

Un desafío implica salir de tu zona de confort, retarte a ti mismo a ser mejor, a desarrollar una nueva destreza, una nueva fortaleza, una nueva habilidad… Tienes que retarte a mejorar, a crecer, a elevar tus estándares en la VIDA.

Los desafíos de la vida son la escuela de los Héroes; cada vez que afrontas un nuevo desafío debes saber que estas creciendo como persona.

¿Por qué vienen los desafíos a nuestra VIDA?

Vienen a tu VIDA para retarte a ser mejor; vienen para poner a prueba tus sueños, para ver si estás dispuesto a pasar por el aprendizaje que la VIDA te pide para ser un Héroe.

“La VIDA te regala desafíos para tu evolución”

Cuando menos lo esperamos, la vida nos pone un desafío para probar nuestro coraje y voluntad de cambio.
Paulo Coelho

Los 11 Beneficios de los Desafíos

Potencian tu evolución

Los desafíos nos hacen evolucionar como seres humanos. Los desafíos impulsan nuestros instintos de evolucionar, de superarnos a nosotros mismos. Esto hace que nuestros talentos se desarrollen y que nuestras limitaciones desaparezcan. Vivir un VIDA sin desafíos, es como vivir una vida sin salir de la cuna de tus padres; es como no salir de la cueva por no enfrentar los desafíos de la VIDA.

“Cada desafío, cada adversidad, contiene dentro de sí las semillas de la oportunidad y el crecimiento”.
Roy Bennett.

Aumentan tu creatividad

Cuando afrontas un nuevo Desafío, tienes que poner toda tu creatividad a trabajar para buscar la mejor solución de cómo superarlo. Si en tu profesión siempre hicieras el mismo trabajo de la misma

forma, sin afrontar desafíos, no tendrías que ser más creativo ni idear nada nuevo; solo sería rutina. La rutina no te pide crecer, ni ser creativo; el desafío sí. Si en tu trabajo te ascienden y te nombran director general, esto supondrá un desafío muy grande para ti, y este desafío aumentará tu creatividad a toda velocidad.

Te hacen Crecer

Cuando te propones un nuevo desafío o la VIDA te lo regala, este te hace crecer. Siguiendo el ejemplo anterior, si te nombran director general de tu empresa, o eres empresario y decides asumir un nuevo desafío como internacionalizar tu empresa, este desafío va a llevar consigo un enorme crecimiento para ti, pues sin que te propusieran un desafío o sin que tú lo eligieras, pasarías toda la VIDA haciendo el mismo trabajo que ya sabes hacer, sin necesidad de crecer. Es por ello por lo que los desafíos son una bendición en la VIDA.

Consolidan tu Voluntad

Ningún desafío se supera sin fuerza de Voluntad. Por ello, afrontar desafíos fortalecerá tu fuerza de VOLUNTAD. Cuanto mayor sea el desafío, mayor será la fuerza de voluntad que tengas que entrenar para superarlo. Si tu desafío es limpiar la playa de la ciudad en la que vives, tendrás que tener la fuerza de voluntad de hacerlo todos los días, de crear una organización que lo haga, de coordinar esa organización o de formar a alguien que la coordine. Por lo tanto, este desafío va a implicar que tu tengas esta fuerza de voluntad. Pero… ¿y si tu desafío es limpiar todos los océanos del planeta? ¿Cuál será la fuerza de voluntad que vas a necesitar para cumplir tu desafío? Lógicamente una mucho mayor. Es por ello por lo que cuanto más grande sea el desafío, más fuerza de voluntad necesitarás para lograrlo.

“Cuanto mayor es el obstáculo, más gloria hay en superarlo”.
Molière.

Desarrollan tus habilidades

Para superar los desafíos, cuentas con todas tus habilidades, las despiertas y las dormidas, las entrenadas y las que no. Es por ello por lo que afrontar desafíos hará que desarrolles tus habilidades.

Si por ejemplo, el desafío es una traición inesperada, una decepción, quizás tengas que desarrollar la habilidad de no tomártelo personalmente, comprender, aceptar y perdonar. Estas son grandes cualidades de los Héroes.

Si el desafío es dar una conferencia, tendrás que desarrollar tus cualidades de comunicación, de empatía, de conexión, de lenguaje corporal, de proyección de voz, de aprendizaje del tema que deseas comunicar. Si nunca te propusieras este desafío, o nunca te lo propusieran, quizás nunca desarrollarías estas habilidades.

"El indicador fundamental de un hombre no es dónde se encuentra en momentos de comodidad y conveniencia, sino dónde se encuentra en tiempos de desafío y controversia".
Martin Luther King, Jr.

Incrementan tu VALOR

Cuantos más desafíos afrontes, más valor tendrás. Tanto los desafíos que hayas superado con éxito, como los que no hayas superado, todos te habrán desarrollados habilidades. Habrán entrenado tu fuerza de voluntad, te habrán hecho crecer y ser más creativo. Los que hayas superado, además te habrán dotado de más autoestima, de la confianza en ti mismo que se requiere para ser un Héroe; y los que no hayas superado te habrán enseñado humildad, paciencia, aceptación. Es por ello por lo que todos los desafíos desarrollan tu VALOR como ser humano.

Imagina que mañana tuviéramos que elegir un presidente, para crear los nuevos valores y principios de convivencia entre todos los seres humanos. Alguien encargado de transmitirlos a todas las culturas; alguien encargado de coordinar la integración de estos valores y principios en los gobiernos actuales o en los nuevos gobiernos que hubiera que crear… Alguien capaz de supervisar su implementación y de sostener un gran cambio en todo el planeta.

¿A quién elegiríamos como presidente los seres humanos?

Opción 1: Una persona que haya vivido toda su VIDA sin superar desafíos en un trabajo estable, en un puesto cómodo, con un salario fijo. Donde siempre tenía un superior a quien preguntarle las cosas, donde otra persona tomaba las decisiones más importantes. Una persona a la que sus padres se lo dieron todo hecho. Alguien quien estudio hasta los 25 años y después comenzó a trabajar en la empresa familiar, o para otra empresa pero en un puesto tranquilo, en un sector tranquilo, en un lugar seguro, con un sueldo seguro.

Opción 2: Una persona que desde pequeño era alguien que se desafiaba a sí mismo, quien a los 14 años teniendo un Padre Rico quiso dejar los estudios tradicionales porque él no quería estudiar historia. No quería invertir su vida aprendiendo que hicieron otros hombres y mujeres por el mundo, por qué él tenía muy claro que quería hacer historia. Que él quería ser uno de esos hombre y mujeres que hacen algo por la vida de los demás. Una persona, que con 14 años se puso a trabajar para ser independiente financieramente. Quien vivió muy rápido y muy apasionadamente, y que a los 17 años después de haber experimentado su independencia comenzó a interesarse por el desarrollo personal y profesional pero eligiendo él las asignaturas que su alma le pedía en cada momento. Alguien quien con 18 años comenzó a ser comercial, teniendo que superar muchos desafíos, como su edad, su imagen aun de niño con carita de ángel… Alguien quien con 20 años ya dirigía equipos a su cargo, con 21 ya era conferenciante superando el desafío a hablar en público. Quien con 25 años lideraba un equipo de 1.000 personas. Alguien quien a sus 35

años viajaba por medio mundo impartiendo seminarios intensivos. Donde enseñaba a las personas a convertirse en su mejor versión, a empoderarse, a querer más de la VIDA, a superar sus Desafíos, a amarse más a ellos mismos y amar más a los demás, a querer ser mejores.

Este Héroe, se convirtió en uno de los mejores comunicadores del mundo, uno de los mejores negociadores y uno de los mejores vendedores. 3 cualidades imprescindibles para liderar un proyecto, desde una empresa, un país, o una unión de países. Pero lo mejor de todo es que haciendo todo esto Despertó su Potencial Humano y amplio su conciencia humana, queriendo lo mejor para todos los seremos humanos, los animales y el planeta.

¿A quién elegirías como Presidente?

Pues la VIDA hace lo mismo constantemente. Elige para todo lo importante a las personas que más han incrementado su valor, no desde la teoría, no desde cuanto has leído sino de cuantas veces has puesto en práctica en la VIDA tus conocimientos y habilidades. Es por ello por lo que los desafíos incrementan tu Valor, de una forma que nada más puede hacerlo.

El desafío del futuro desconocido es mucho más emocionante que las historias del pasado consumado.
Simon Sinek.

Te benefician los superes o no

Los desafíos son como los viajes; no hay que disfrutar solo del destino al que te diriges, sino del camino que recorres en todo momento. Solo así podrás disfrutar de toda tu VIDA, disfrutando todo tu Tiempo.

Un Desafío supone iniciar un viaje, el viaje del autoconocimiento, de evolución y de crecimiento para ti.

Lo mejor de todo es que superes o no el desafío, solo intentarlo te habrá enriquecido, y habrás aprendido mucho más que no proponiéndotelo. Por eso dicen que el fracaso no es fracaso si se aprende de él. Es la asignatura que se requiere pasar para alcanzar el éxito.

Te ayudan a conocerte a ti mismo

Quizás piensas que ya te conoces a ti mismo, pero quizás solo conozcas una pequeña parte de tu gran SER. Es en los desafíos donde descubrirás rincones de tu personalidad que, hasta ese momento, habían permanecidos ocultos. Cada vez que afrontas un desafío y te propones superarlo, descubres nuevas cosas sobre ti mismo.

Te preparan para la VIDA

Cuantos más desafíos hayas afrontado y más hayas superado, más preparado estarás para la VIDA, para afrontar nuevos y más grandes desafíos. Para que se te encomienden Misiones más importantes, para asumir más responsabilidades, para tener más abundancia, para liderar a más personas, para ascender en tu profesión, para hacer crecer tu proyecto… Para todo.

“La felicidad no es la ausencia de problemas; es la capacidad de tratar con ellos”.
Steve Maraboli.

Despiertan tu Potencial Humano

En definitiva, los Desafíos despiertan tu potencial humano, reclaman a tu “súperyo”, a la mejor versión de ti mismo. Los desafíos quieren despertar a tu Héroe, a tu SER superior, a tu más absoluta VERDAD

que es tu grandeza como SER humano, y tu capacidad de afrontar y superar los Desafíos de la VIDA.

El Desafío trae progreso, aumenta tu creatividad, potencia tu crecimiento, acelera tu evolución, engrandece tu voluntad, potencia tus habilidades, incrementa tu valor, aporta conocimiento, te da preparación y despiertan tu potencial.

¿Quién quiere Desafíos en la VIDA?

¿Por qué no afrontarlos con todos los beneficios que aportan?

Solo quien está a tu lado cuando estás pasando los mayores desafíos de tu VIDA, se merece estar a tu lado celebrando tus mayores VICTORIAS.

Si los desafíos te los pones tú mismo

El desafío trae progreso. Por eso desafiarte a ti mismo, es impulsarte a crecer. Un desafío es un mensaje dirigido a tu Héroe interior; significa que nos ponemos a prueba, que aceptamos el reto y que confiamos en nosotros mismos para lograr un resultado satisfactorio.

Los 10 principios para superar tus propios Desafíos

“Desafíate a ti mismo, es el único camino que conduce al crecimiento”.

Morgan Freeman.

Ponte a prueba

Querido Héroe, el primer principio es ponerte desafíos alcanzables, que puedas lograr, pero que al mismo tiempo supongan un reto para ti. Un desafío debe de hacerte superarte. Tiene que ser algo que no has

logrado hasta el momento, o que hace tiempo que no logras. Algo que encienda tu motivación y te haga superarte.

Define el plan de acción

Define el plan de Acción para logar tu desafío. Cuanto mejor sea el plan de acción, mejores serán los resultados, y más garantías de éxito tendrás a la hora de superar tu desafío.

Cada desafío que te propongas supondrá para ti emprender una serie de acciones. Cuanto mejor ordenadas estén, mejor preparadas, y más preparado estés tú para ellas, más probabilidades de superar tu desafío tendrás.

Si tienes como desafío subir la cima de una montaña quizás un buen plan de acción sea entrenarte antes de afrontar el desafío; si subir esa cima son 6 kilómetros, con 1.500 metros altura, y estimas que te llevara 4 horas de sendero en un terreno lleno de piedras, quizás un buen plan de acción para superar ese desafío sea comenzar un mes antes a entrenarte. Primero caminando una hora al día, después hora y media, después corriendo, después haciendo lo mismo pero por senderos parecidos al del desafío, rocosos, con desniveles, etc.

En tu plan de acción también estará planificar la ruta, pues dependiendo del camino que elijas para subir a la cima puede ser que lo logres o que no. Otra parte de tu plan de acción será elegir los compañeros de viaje, pues si en el camino vas con dos personas que te desmotivan, y que te influencian negativamente, lo tendrás mucho más difícil. Pero si en el camino vas con dos personas que te animan, te alegran y no dejan que te rindas, quizás sea este el factor del éxito ante tu desafío.

Quizás tu desafío sea encontrar tu pareja ideal; entonces tendrás que visualizar el tipo de pareja que deseas y preguntarte: ¿en qué tipo de persona él o ella se fijarían?, ¿De qué tipo de ser humano se enamoraría mi ideal de pareja? Ahora piensa si tú eres ese tipo de

persona. Quizás debas de prepararte para recibir el amor en tu vida, quizás primero debas de aprender a amarte a ti mismo, quizás debas de aprender a relacionarte primero, quizás debas de cuidarte más físicamente, formarte más, etc.

Quizás tu desafío sea llevar una alimentación Vegetariana. Para ello quizás sea bueno que en primer lugar te documentes sobre los beneficios de la alimentación vegetariana. Quizás tengas que conocer el sufrimiento animal para saber lo que no eliges nunca más, quizás tengas que ver videos sobre mataderos de animales, quizás para hacerlo gradual elijas un mes dejar la carne, otro el pescado, otro el lácteo, otro los huevos. Quizás en tu plan de acción esté conocer 10 personas vegetarianas y conocer cuáles son sus valores o sus creencias y por qué eligieron ser vegetarianos.

Organiza el mejor plan de acción posible para ir a por tu desafío.

Pasa a la Acción

Una vez tienes tu desafío claro y has establecido tu plan de Acción, el paso más importante es pasar a la Acción. El único momento en la VIDA que tienes para actuar es AHORA, así que HAZLO AHORA.

El paso más difícil que hay que dar siempre es el primero. Apuntarte al gimnasio, a clases de baile, a aprender un nuevo idioma, a entablar una nueva relación… Así que HAZLO, da el primer paso, ponte en ACCIÓN.

“El hombre no puede descubrir nuevos océanos a menos que tenga el coraje de perder de vista la costa”.
André Gide.

Ponle un GPS a tu Desafío

Una vez que ya estás en marcha con tu plan de acción, solo tienes que revisar su cumplimiento, los resultados que estas obteniendo. Y si vas por buen camino para lograr tu desafío o te has salido de la ruta que trazaste, cuando tienes el GPS puesto, sabes de done saliste, hacia donde te diriges y cuál es la ruta para llegar hasta tu destino. Si en el camino te desvías de esa ruta, el GPS te dice “recalculando”, y te vuelve a dirigir por el camino correcto.

Con los desafíos lo haremos igual. Si te desvías de la ruta que trazaste, recalcula cuanto antes tu dirección, pues si te pierdes en el camino y tardas una semana en recalcular, habrás perdido una semana de tiempo, te habrás desviado más de lo necesario y será más difícil recalcular y volver a la ruta de tu plan de acción. Sin embargo, si te sales de la ruta y te das cuenta enseguida y recalculas pronto, el esfuerzo de volver a la ruta será mucho menor y volverás a estar en la ruta diseñada para alcanzar tu desafío.

Define cuales van a ser las revisiones de tu plan de acción.

Celebra y Aprende

Cuando hayas superado un desafío, celebra tu logro. Ancla a placer esa sensación de superarte a ti mismo. Analiza tu éxito. Analiza que factores fueron los determinantes para lograr tu desafío, para que puedas crear tu propio modelo de conducta para reproducir muchos más éxitos en tu **VIDA**.

Cuando no superes el desafío, reconócete por haberlo intentado. Muchas personas ni siquiera lo intentan. Así que celebra que tú si lo intentaste, que te atreviste, y acto seguido analiza las causas por las cuales no lograste superar el desafío, y poder aprender de ellas y mejorar tu plan de acción para el siguiente intento o el siguiente desafío.

Gana confianza

Gana confianza con cada nuevo desafío superado, con cada intento probado. Con cada nuevo logro, gana confianza de saber que tú puedes afrontar y superar muchos de los desafíos que te propongas. Gana confianza cuando proponiéndote un nuevo desafío y no lográndolo, estés cada día más cerca de lograrlo; pues con cada intento estas fortaleciendo tu musculo de la acción y del logro. Estás encontrando las 1.000 formas de no hacer una bombilla, y esta experiencia te acerca cada día más a la única forma de hacer la bombilla. Estás mucho más cerca de quienes no lo intentan, de quienes no se proponen desafíos.

Cuando logres un nuevo desafío, dite a ti mismo: *"lo logre, lo conseguí, lo obtuve, lo realice".* Repítete a ti mismo afirmaciones que te empoderen y que incrementen la confianza en ti mismo.

Soy capaz de todo.

Puedo lograr todo lo que me proponga.

Consigo todo lo que me propongo.

Soy una fuerza para el bien.

Yo soy un Héroe.

Cuantas más afirmaciones hagas, más las repitas y más asociadas estén a desafíos que has conseguido superar, más confianza ganaras para emprender nuevos y más grandes desafíos. Recuerda el poder del tiempo, tienes una VIDA para aprovecharla al máximo, para sacarle todo el jugo que tiene para ti, el jugo de las experiencias, de los logros, de los desafíos superados.

"Siempre parece imposible hasta que se hace".
Nelson Mandela.

Que estén Orientados a convertirte en quien quieres SER

La VIDA tiene miles de caminos distintos y por lo tanto miles de Desafíos. Lo importante es que tú seas muy selectivo con los Desafíos que tú eliges para ti, para tu evolución.

Es importantísimo que los desafíos que elijas estén orientados hacia tu mayor evolución; hacia tu desarrollo y crecimiento en la dirección de quien quieres llegar a SER en la VIDA.

Que no perjudique a nada ni nadie

Un principio fundamental es que tus desafíos no hagan daño o perjudiquen a nada ni a nadie.

Si tu desafío fuera ganar más dinero, y para ello haces un negocio que contamina el medio ambiente, siendo el planeta la casa de todos, quizás sería mayor el resultado negativo que estarías produciendo para los demás, que el resultado positivo que tú disfrutarías. Pues tú morirás algún día, pero el planeta tiene que seguir siendo la casa de todos, de todos los seres vivos, de todas nuestras VIDAS. Es por ello por lo que tus desafíos deben de estar en armonía y cumplir las leyes de la VIDA, que aprenderás más adelante en los Senderos del Héroe.

Que contribuyan a crear un mundo mejor

Si tus desafíos están orientados no solo a tu propio logro o beneficio, sino que el hecho de que tú los logres ayuda a los demás, a los seres humanos, a los animales o al planeta, entonces no solo tienes un desafío, tienes también la bendición del Universo, de la VIDA, de la de Creación, de Dios, como tu elijas llamarlo, o de todo ello en UNIÓN.

Además, tendrías el apoyo de muchas de las personas a las que lograr tu desafío va a beneficiarles. Por lo tanto, será también en parte su propio desafío, y sería un desafío en equipo, donde los esfuerzos de

muchas personas unidos al tuyo pueden hacer que grandes desafíos se logren, para el bien común de todos.

Si tu desafío es que tu empresa tenga 1 millón de personas trabajando en ella, y que tu logres este desafío, creará 1 millón de puestos de trabajo. Estoy seguro de que tendrías 1 millón de aliados para ayudarte a expandir tu empresa.

Si tu desafío es crear un mundo más consciente, ecológico y sostenible para todos, estoy seguro de que tendrás el apoyo de muchas personas que van a salir altamente beneficiadas de que tú logres tu desafío.

Si tu desafío es encontrar cura para alguna enfermedad, tendrías el apoyo de todas las personas que han pasado o están pasando por esa enfermedad, el de sus familiares y el de otras muchas personas.

Según a cuantos más seres vivos ayude tu desafío, más bendiciones te mereces tener en el Sendero de la VIDA.

Agradece

Agradece siempre. Siente gratitud en tu corazón por el simple hecho de poder pensar en afrontar desafíos. Siente gratitud por cada desafío logrado, por cada desafío intentado y aún no superado. Por cada experiencia pasada, por cada desafío presente y futuro. Agradece las capacidades y habilidades que tienes hoy para estar leyendo o escuchando estas palabras. Agradece a la VIDA todas sus enseñanzas, y agradece siempre que tú puedas simplemente afrontar desafíos que a otras personas les encantaría poder afrontar.

“El fracaso es una oportunidad de empezar otra vez con más inteligencia”
Henry Ford.

Sí, los desafíos te los pone la VIDA

“El desafío del futuro desconocido es mucho más emocionante que las historias del pasado consumado”.
Simon Sinek.

Los 10 principios para superar los desafíos de la VIDA

Confía en la VIDA

Si la VIDA te pone un nuevo Desafío, es que estas preparado para superarlo. O que el hecho de atravesarlo trae grandes aprendizajes para ti, para tu evolución, para tu SER.

No le temas a la VIDA. CONFÍA en la VIDA, aunque tú no puedas comprender por qué te sucede a ti ese desafío. Aunque, cuando en el tiempo presente, no puedas comprender por qué ese desafío ha llegado a tu VIDA.

Según en cuál de las 4.200 religiones que existen hoy en día creas tú, creerás que hay alma o no hay alma, o creerás en la reencarnación o no. Si crees que hay alma dentro del cuerpo, si crees que tú eres más que un trozo de carne, si crees en la VIDA más allá del plano físico… Hay una creencia que afirma que las Almas elegimos nuestro plan de estudios antes de encarnar, que venimos a la VIDA a aprender distintas lecciones para la mejor evolución de nuestra Alma.

Quizás en esta VIDA hayas venido a aprender a Perdonar y por eso hasta que no lo hagas, se repetirán situaciones que te inviten a Perdonar.

Quizás hayas venido a aprender el AMOR incondicional, y por ello todas las personas que amas te pondrán delante desafíos para que practiques tu amor incondicional hacia ellos; quizás hayas venido a aprender el desapego y por ello pierdes a seres queridos.

Quizás tu aprendizaje sea valorar los detalles pequeños de la VIDA y por ello en esta VIDA no tengas grandes bienes materiales, hasta que no agradezcas los pequeños detalles.

Solo debes de confiar en la VIDA, y saber que todo lo que la VIDA se te presenta sin que tú lo hayas elegido conscientemente. Es porque es un Desafío que debes superar; por lo tanto, cuanto antes lo asumas, lo comprendas y lo afrontes, mucho mejor.

Confía en TI

"Las oportunidades para encontrar los poderes más profundos dentro de nosotros mismos, vienen cuando la vida parece más desafiante".
Joseph Campbell.

Cree en ti mismo, confía en tus capacidades y habilidades para superar los Desafíos que la VIDA te presenta en cada momento.

Si no fueras tú la persona adecuada para superarlo, no los tendrías tú. Eres capaz de afrontar y superar este desafío. Eres un SER único, un ser humano dotado de miles de capacidades, posees un cuerpo humano que está dotado de sentidos, de planos, de órganos en perfecta comunión para saber afrontar los desafíos de la VIDA.

Confía en TI, puedes hacerlo, puedes superarlo. Quizás otros ya han pasado por este desafío parecido al tuyo y muchos de ellos lo superaron con dignidad y valentía, con buen humor, con gratitud. Entonces, ¿por qué tu no? Tú también puedes hacerlo; si otros han podido, tú también puedes hacerlo.

"Si otro puede hacerlo, yo también puedo"

Analízalos con Calma

Analiza los Desafíos que la VIDA te presente, con calma. Al analizar las cosas con tranquilidad, llegarás a la conclusión que no es tan grave y que sí existen soluciones. Ante un desafío inesperado, antes de reaccionar, antes de dejarte llevar por las emociones, y antes de actuar sin planificación, primero piensa. Analízalo con calma, baja tu emoción, gestiona tus emociones solo duran 90 segundos. Después ya no es una emoción, es un sentimiento reforzado por tus pensamientos ante ese desafío, ya entra tu parte creadora, ya no es la vida la responsable, solo tú eres el responsable después de 90 segundos.

Vuelve a tu centro, cuando estas en calma, en tu poder personal. Entonces es hora de actuar. Hasta que no estés en Calma, tu desafío será solo volver a la calma, a tu SER.

Afronta el Desafío como una situación

Afrontar Desafíos, implica verlos simplemente como situaciones a las que debemos hacerles frente. Por lo que debes ser objetivo con la situación, para darle una solución apropiada.

"Vas a enriquecer enormemente tu vida si te acercas a ella con un sentido de maravilla y descubrimiento, y siempre desafiándote a probar cosas nuevas".
Nate Berkus.

Encuentra cual es la oportunidad de aprendizaje

Identifica cual es la enseñanza que ese desafío está trayendo a tu VIDA, cual es la lección, cuál es el regalo que trae a tu VIDA. Cuando antes identifiques cual es la oportunidad del Desafío, antes podrás comprenderlo, afrontarlo y sobe todo, extraer todo el aprendizaje que traía para ti.

Pregúntate: *"¿Qué regalo me trae este desafío?"*

Identifica los recursos y habilidades que tienes a tu disposición

Cuando llegue un nuevo desafío a tu VIDA, identifica que vas a necesitar para superarlo, que recursos tienes a tu alcance para superarlo. Quizás uno de tus recursos sean tus relaciones o tu conocimiento. Organiza todos los recursos que tienes para superarlo e identifica cuales son las habilidades que vas a poner en marcha para ello.

Quizás necesites poner a funcionar la habilidad del optimismo para encontrar las posibles soluciones, la habilidad de comunicación para pedir ayuda, la habilidad de organizar tu tiempo para poder afrontarlo y lograr superarlo lo antes posible, etc.

Mantén una actitud Positiva

Ningún desafío se ha logrado con actitud negativa; sin embargo, muchos sí se han logrado con actitud positiva. Puesto que el desafío ya llegó a tu VIDA, ahora solo puedes elegir con que ACTITUD vas a afrontarlo, con Positividad o con Negatividad, con Valentía o con Cobardía, con Amor o con Temor… Puesto que puedes usar tu Poder de ELEGIR, elige siempre una actitud positiva.

Asúmelos y Afróntalos

Una vez que el desafío llega a tu VIDA y se te presenta delante, asúmelo, te ha venido a ti, no ha otra persona. La lamentación no sirve de nada, la posición derrotista tampoco, no entres en la “VICTIMA”, quejándote, justificándote, criticando o culpando a los demás. Asúmelo poniéndote en tu “CREADOR”, en tu Héroe y afronta el Desafío. Cuanto antes lo afrontes, antes lo superaras o antes aprenderás de él. Afróntalo con todos los principios adquiridos, y pronto dejara de ser un Desafío para convertirse en un aprendizaje, una victoria, un logro superado.

Deja de preocuparte y ocúpate

Los desafíos solo se pueden resolver ocupándose de ellos. La preocupación no sirve de nada. Una vez que tengas el desafío ante ti, simplemente ocúpate de él. Ponte manos a la obra, pasa a la acción. Cuanto antes lo hagas, antes pasará.

Hay personas que por no afrontar un desafío, pasan años preocupándose de cómo lo afrontarán, de cómo lo superaran, para después darse cuenta de que no era para tanto, o que era menos difícil de cómo se lo habían imaginado en su mente. Mientras te preocupas gastas tiempo, pierdes energía, y sin embargo no avanzas; mientras no lo afrontas y lo tienes presente, está ahí delante de ti, consumiendo tu energía, tu foco, tu estabilidad emocional y tantas otras cosas que necesitas en la VIDA para crear la VIDA de tus sueños. Así que mejor ocúpate de una vez y supéralo.

Lección aprendida, lección NO repetida.

Si el desafío traía como compañera de camino una lección que debías de aprender, un aprendizaje para ti, mejor será que la aprendas de una vez y la aprendas bien. Pues lección aprendida, lección no repetida. Es por ello por lo que debemos de aprender de cada desafío de la VIDA, para ir evolucionando sin tropezar dos veces en la misma piedra. Algunas personas se equivocan cinco, diez o más veces en la misma lección; unos pasan toda su VIDA sin aprender de ella, así que repiten ese mismo patrón una y otra vez.

“Los Héroes estamos atentos a los regalos que nos traen los desafíos”

Pregúntate, *“¿Cómo este desafío va a mejorar mi vida?”*

Piensa y siente cómo este desafío va a mejorar tu VIDA. Visualízate cuando ya lo hayas superado, ¿cómo te sentirás? ¿Cómo habrá mejorado tu VIDA?, ¿Qué te habrá enseñado?, ¿En qué serás mejor?

De esta forma, visualizándote en el futuro, ya con el desafío superado, podrás afrontar con más gratitud y valentía este desafío presente. Sabiendo que esto también pasará, pero no pasará sin crear huella. Dejará en ti una huella de conocimiento, de sabiduría, de aprendizaje, de fortaleza. Es por ello por lo que debes de poner conciencia en cómo el desafío va a mejorar tu VIDA.

"Cuando nos encontramos con una verdadera tragedia en la vida, podemos reaccionar de dos maneras, ya sea perdiendo la esperanza y cayendo en hábitos auto destructivos, o usando el desafío para encontrar nuestra fuerza interior. Gracias a las enseñanzas de Buda, he podido ser capaz de tomar este segundo camino".
Dalai Lama.

Los 3 Desafíos de los Héroes

- El Desafío de TU VIDA
- El Desafío de la Humanidad
- El Desafío del Planeta

El Desafío de TU VIDA

Tienes un desafío constante en tu VIDA, un gran reto. Un desafío que te hará crecer de forma permanente, que te hará ser mejor persona cada día, que despertará tu espiritualidad, que hará que logres grandes cosas y que disfrutes de una VIDA llena de significado y propósito. Un desafío que es tu mejor aliado; uno que deberías de tener presente SIEMPRE.

El desafío de tu VIDA es la evolución constante hacia un ideal digno.

Evolucionar siempre, cada día, aunque solo mejores un 1% al día, en cada área de tu VIDA, terminaras el año siendo un 365% mejor que como lo comenzaste. Y dentro de 10 años, 1 década, serás 36 veces mejor; en 3 décadas serás 100 veces mejor de lo que ya eres hoy.

Este es el regalo de los Héroes para ti. Te queremos regalar este desafío para TU VIDA. La EVOLUCIÓN constante hacia un ideal digno, hacia la VIDA de tus sueños, hacia tus propósitos, hacia tu contribución, hacia tus anhelos y deseos.

Para ello tienes que pasar de “A” a “B” de forma permanente, A, es tu punto de partida, donde estas hoy en la VIDA, y B es donde quieres estar.

El Desafío de pasar de “A” a “B” una y otra vez, cuando hayas conseguido un B y ya lo has convertido en A, vuelves a definir un nuevo B. Los Héroes somos Creadores, siempre estamos Creando algo bueno en la VIDA.

Para ello debes de ir de un punto a otro, del origen al destino, de tu situación actual a tu situación deseada. De lo que eres, sientes, haces y tienes, a lo que quieres ser, sentir, hacer y tener.

El riesgo es que se te pase el tiempo y las oportunidades por quedarte estancado en A.

¿Te ha pasado, por ejemplo poner objetivos a principio de año, comenzar con ímpetu el nuevo año y con objetivos y nuevos propósitos, y cuando pasa el año, echar la vista atrás y ver que no has logrado mucho de lo que dijiste?

El Desafío consistente en pasar de “A” a “B” de forma constante. Es hacer que cada día, cada semana, cada mes, logres mejorar, avanzar, conseguir, todo lo que te propones hacer. Y para ello se requiere de un plan de Acción.

Sé un Héroe, proponte ahora mismo ser un 1% mejor cada día, define tus objetivos y ves a por ellos.

¿Aceptas el desafío de los Héroes?

Para ello en el Libro de Ejercicios del Sendero de la VIDA encontraras como planificar tu VIDA como lo hacemos los Héroes.

“El gran desafío es llegar a ser todo lo que tienes posibilidad de ser”.
Jim Rohn.

El Desafío de la Humanidad

El desafío de la Humanidad es estar unidos, ser seres humanos en UNIDAD.

HUMANIDAD + H**U**MA**NIDAD** **= HUMANOS en UNIDAD**

También se están uniendo dos de los idiomas más hablados del mundo, el inglés y el español.

Human = Humanos
Unidad = Unity

Humanos en unidad, sin importar nuestro lugar de nacimiento, nuestra condición social, nuestro estatus económico actual, nuestra lengua

materna, nuestro color de piel, nuestro sexo, altura o condiciones físicas o mentales. ¿No somos SERes Humanos? ¿Qué significa para ti SER Humano? ¿Humanidad?

Nuestro desafío es pensar correctamente en un mundo equivocado. Nuestro reto es pensar positivamente en un mundo negativo.
John C. Maxwell.

Este es nuestro desafío como Héroes; unir a la Humanidad. Y no podemos hacerlo si nos separamos, debemos de trabajar unidos, apoyándonos los unos a los otros para que juntos seamos parte del cambio que todos queremos ver en el mundo, en el planeta, en la humanidad.

¿Imaginas una raza humana, unida?

¿Imaginas un mundo unido?

Donde no haya guerras porque seamos todos del mismo país. El país del mundo, el creador, la creación, el universo, la divinidad… Dios hizo un mundo, ¿por qué los humanos lo hemos separado por fronteras?

¿Que son las fronteras? Divisiones en la tierra que dice que trozo de tierra es más tuyo que mío, cual te pertenece a ti. Peleamos por la tierra, nos matamos por la tierra; si la tierra es de todos, ¿por qué pelear por ella?

Hay intereses políticos, económicos, pero en casi todo el mundo nos quejamos de nuestros políticos, ¿no es la hora de hacer un cambio también en la política como la hemos conocido hasta el momento? ¿No ha llegado la hora de que nos unamos los seres humanos y seamos parte del cambio mundial?

¿No deberíamos de compartir los recursos del planeta conservando y respetando la fuente que nos nutre a todos? El Planeta.

¿No sería mejor que hubiera un impuesto del 1% que fuera destinado a obra SOCIAL para que hoy dejara de existir el hambre en el mundo, la ignorancia o la falta de medicina?

¿No sería mejor que todo el presupuesto que se invierte en armamento por si entramos en guerra unos contra otros se invirtiesen en educación, en salud y en capacitar a nuestro pueblo?

Ese es nuestro desafío como raza, vivir la VIDA en UNIDAD, como SERes HUMANOS.

Los Héroes creemos que este es el siguiente salto evolutivo de la Humanidad, vivir en UNIDAD. Un día Estados Unidos se UNIÓ; un día EUROPA se UNIÓ, ¿por qué no unir a todo el mundo? ¿por qué no, TODOS JUNTOS?

¿Por qué no un planeta para todos, una educación igual para todos, una sanidad igual para todos, una unidad en los derechos humanos, en los derechos animales y en los derechos del planeta?

¿Nos ayudas a unir a la humanidad?

¿Aceptas el Desafío de los Héroes?

¿Desafías tú a tú entorno a ser parte del cambio y convertirse en Héroes para unificar a la humanidad entera?

Si quieres ser parte de este cambio, nosotros hemos empezado por unir la educación a través de la escuela de los Héroes, www.institutoifi.com y unir toda la humanidad a través de la primera red social multiperfil. Puedes darte de alta en www.1mysocial.com

Allí estamos uniéndonos todos los Héroes, a través de la educación y la comunicación.

El desafío de la vida es aprender a amar.
Papa Francisco.

El Desafío del Planeta Tierra

El ultimo desafío de los Héroes es cuidar de nuestro hogar. De proteger la casa de todos los habitantes del planeta, de todos los seres humanos, de todos los animales terrestres y acuáticos, de todas las plantas, de todos los seres vivos. Nuestra casa, nuestro hogar, nuestra tierra.

El Desafío del Planeta Tierra es la Sostenibilidad del planeta y con ello, la sostenibilidad de todos nosotros dentro de él.

Héroes de todo el mundo, debemos de cuidar nuestro hogar, nuestra Tierra, la tierra de todos. Debemos de dar ejemplo y ser fuente de inspiración para los demás, debemos de ser los **guardianes del planeta**, nuevos Líderes Humanos y Conscientes cuidándose y ayudándose entre ellos. Y todos juntos en armonía y respeto con los animales, cuidando del planeta tierra.

Tu eres un Héroe, no necesitas a nada ni a nadie más que tú para cuidar de nuestro hogar. Para inspirar a otros a hacerlo. sí eliges el desafío, puedes ser el próximo presidente del gobierno y promover nuevas leyes que prohíban la contaminación, que ayuden y subvencionen la ecología, el reciclaje, la reforestación, etc.

Pero mientras no aceptes el desafío de ser el próximo presidente, ¿por qué no empezar por ti mismo, por tu familia, por tus amigos, por tu entorno, por tu empresa, por tu ciudad? ¿Por qué no crear una asociación, una fundación? ¿Por qué no ayudar ahora mismo, con lo que tienes hoy, con tus recursos, con tu alcance de influencia?

Solo hay un momento para hacer que las cosas ocurran, y ese momento es AHORA. Puedes decidir ahora mismo hacer un cambio

en tu VIDA y ayudar a otros a que también lo hagan, siendo fuente de inspiración y ejemplo para los demás.

Toma una decisión ahora.

¿Nos ayudas a cuidar del Planeta Tierra?

¿Aceptas el Desafío de los Héroes?

“Siempre parece imposible hasta que se hace”.
Nelson Mandela.

La ACTITUD ante los desafíos

La actitud que tú tengas hacia los desafíos de la vida es lo que va a determinar tu progreso o tu fracaso. Toma hoy una determinación; que cada desafío que te llegue, lo que haga es sacar lo mejor de ti.

Recuerda el dicho: “Si la vida te da un limón, puedes usarlo para hacer limonada”.

Así mismo, las situaciones que a veces creemos que son una maldición, se convierten eventualmente en una bendición. La gente que se amarga por las circunstancias es la gente que se paraliza, y que nunca puede salir de las mismas.

El desafío es parte importante de la vida de los seres humanos, porque surge bajo principios y reglas que impulsan la superación personal de cada individuo. Es irrelevante donde nace, lo trascendental son las acciones que se realizan para cumplirlo.

"Su éxito o su fracaso al afrontar los problemas planteados por los desafíos del cambio estarán determinados por su actitud mental".
Napoleón Hill

SER un VISIONARIO EN**AMOR**ADO **de los Desafíos**

Querido Héroe, ¿te has dado cuenta de que los seres humanos que no tienen VISIÓN no tienen Sueños que alcanzar, retos que superar, desafíos que lograr, viven con mucha menos VIDA que los Visionarios? Los visionarios tienen sueños que ven en su Visión; por lo tanto son Soñadores. Soñadores en Acción, y se convierten en Creadores de su propia VIDA.

CREATIVIDAD + ACCIÓN = CREACIÓN

Las personas sin VISIÓN en muchas ocasiones viven su VIDA sin PASIÓN, sin Desafíos. Pero si no hay desafíos que superar, ni sueños que lograr, tampoco estará el aprendizaje que superar desafíos tenía para ti.

Los seres humanos pasivos, negativos, perezosos, prefieren aceptar las circunstancias que la VIDA les ofrece, sin querer desafiarse ante esas circunstancias para superarlas y crear ellos sus propias circunstancias. Así que no progresan, no aprenden, no evolucionan, pues no tienen nada que alcanzar, nada que lograr.

Donde no hay visión, no hay significado; donde no hay significado no hay pasión; donde no hay pasión no hay emoción, y donde no hay emoción no hay VIDA.

La VIDA demanda VISIÓN y EVOLUCIÓN. Sin evolución la vida se vuelve pasiva y no ACTIVA, porque la visión trae una fuente inagotable de energía que se llama pasión, y es esta energía la que te pedirá alcanzar nuevos horizontes, la que mantendrá activa tu curiosidad de

seguir aprendiendo, mientras superas nuevos desafíos.

Si quieres ser un Héroe, debes de estar dispuesto a afrontar grandes desafíos en la VIDA, pues la escuela de los Héroes es el “Sendero de la VIDA”.

Querido Héroe, en los Senderos de la ESPIRITUALIDAD y del LEGADO, nos adentraremos de una forma mucho más profunda en estos desafíos globales que todos afrontamos, para que juntos podamos superarlos.

Te honro por estar llegando hasta esta parte del primer sendero.

Gracias en nombre de toda la humanidad, por estar convirtiéndote en un Héroe o una Heroína.

Un Héroe del Planeta para toda la Humanidad.

Despedida de la Semilla de Luz del Poder de los Desafíos

«Querido Héroe, ahora esta información de los Héroes queda impregnada en ti, en tu ser, en tu corazón. Te deseo que la pongas en práctica para aprovechar mejor el Poder que se te ha concedido, el Poder de los DESAFÍOS. Yo me quedare aquí en la orilla del Sendero de la VIDA, esperando a ser descubierta por otros Héroes que recorran este sendero. Estaré esperando a otros Héroes a este lado del sendero, a los que se atrevan a dar el salto de la grieta en el sendero, teniendo un acantilado debajo. Pues solo quien está dispuesto a afrontar desafíos, encuentran la bendición que hay detrás de cada desafío. Estaré aquí para impregnar a otros Héroes de la conciencia de uno de sus mayores Poderes, el Poder de los DESAFÍOS».

«Esperare a otros Héroes, para transmitirles la sabiduría divina del universo».

¿A quién te gustaría recomendarle recorrer este Poder?

¿A qué Héroes de tu entorno le ayudaría en su VIDA el Poder de los DESAFÍOS?

¿Quién necesita superar desafíos en su VIDA o mejorar su actitud ante ellos?

Me gustaría que este Poder lo tuviera:

Héroe 1:

Héroe 2:

Héroe 3:

Héroe 4:

Héroe 5:

Tú puedes convertirte en su Guía, recomendándoles emprender esta aventura por el Sendero de la VIDA.

«La sabiduría del conocimiento siempre está disponible para todo el que recorre el Sendero de la VIDA. Las semillas de luz estamos esperando eternamente a que llegue la elección de tomar conciencia del Héroe dormido que todos los seres humanos tienen en su interior. Yo estaré aquí esperando para recordarles este Poder del Sendero de la VIDA».

«Me despido de ti, con inmensa gratitud por que me hayas permitido impregnar mi sabiduría en tu SER».

La semilla de Luz.

Entonces el Héroe abrió los ojos, después de recibir la sabiduría de la semilla de luz y ahí estaba de nuevo el Guía, a su lado.

El Héroe le dijo al Guía:

«SER ya has dado el salto. ¿Tú también superaste el desafío de saltar a este lado del sendero?»

«Sí», contesto el Guía. «De hecho ya había pasado por este desafío. Por eso te pedí que fueras tu delante de mí, pues era importante que tú estuvieras dispuesto a superar el desafío por ti mismo».

«Gracias», le contesto el Héroe. «Ahora entiendo por qué el Sendero de la VIDA me puso este desafío. Tenía una gran enseñanza para mí, y es que detrás de cada desafío hay una bendición».

El guía le contesto, «así es mi querido Héroe, bienvenido al mundo de los Héroes».

Ahora ya sabes que puedes afrontar todos los desafíos que tú mismo te pongas, o los que la VIDA te regale. Todos ellos son para tu mayor bien, están diseñados para convertirte en un Héroe.

«¿Que Desafío te gustaría proponerte ahora?», pregunto el Guía.

«Seguir recorriendo el Sendero de la VIDA», contesto el Héroe.

«Continuemos entonces, mi querido Héroe».

“La mente una vez iluminada no puede oscurecerse nuevamente”.
Thomas Paine

Multiplica el Poder de esta Semilla Dorada:

Antes de pasar al Poder número 7, te recomiendo hacer AHORA los ejercicios de escritura de este Poder. Los ejercicios te dan una mayor comprensión de lo que estas aprendiendo. Además implica una participación por tu parte y hace que tu nivel de comprensión y retención de la sabiduría recibida se multipliquen por 7.

Comparte con tu grupo de Héroes del Planeta los aprendizajes de este Poder, para retener el 90% de lo aprendido.

Comparte una foto tuya con el Sendero de la VIDA en tus redes sociales, compartiendo lo que más te haya gustado de este Poder.

“Gracias, mi querido Héroe”.

SER

El Poder de la RESILIENCIA

"La resiliencia se entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas".
Edith Grotberg

Querido Héroe,

Sigamos recorriendo el **"Sendero de la VIDA"** juntos, mientras te invito a disfrutar del paisaje, poniendo en práctica lo que has aprendido del Poder de la **VIDA**, del Poder del **TIEMPO,** del Poder del **ENTUSIASMO,** del Poder de la **EXPERIENCIA** y **SIGNIFICADO**, del Poder de la **LIBERTAD** de **ELEGIR y** del Poder de los **DESAFÍOS**.

Ahora ya son 6 los Poderes que debes de poner en práctica en el Sendero de la VIDA, dentro y fuera de este sendero. Este es el factor más importante de todos; aplicar lo aprendido, estar presente en cada momento, ante cada situación o acontecimiento de la VIDA, tú tienes que preguntarte a ti mismo:

¿Qué haría mi Héroe Interior? ¿Qué haría mi Héroe Despierto?

Solo tienes que tomar conciencia del Poder de estar VIVO. De cada tiempo presente, de cuánto tiempo deseas pasar entusiasmado, que experiencias decides vivir, que significado vas a atribuir a cada experiencia externa, cómo vas a usar desde ahora tu libertad de elegir y como afrontarás los Desafíos de la VIDA.

El Héroe y el Guía continuaron recorriendo el Sendero juntos. Podían ver una hermosa cima al final del Sendero, con un monasterio en lo alto de la Cima. El Héroe estaba entusiasmado con poder llegar a la Cima, con poder descubrir quien habitaría en ese monasterio. Mientras caminaban, iban compartiendo todos los aprendizajes que las semillas

de luz les habían transmitido. Después de un tiempo caminando, llegaron a una cueva que había en la montaña, y al adentrarse en ella, vieron que la cueva era en realidad un gran túnel que atravesaba la montaña entera, ya que podían ver luz al final del túnel. Era un túnel largo, por donde el sendero continuaba, pero en esta ocasión por dentro de la montaña, bajo toneladas de piedra y tierra. El Héroe le dijo al guía:

«Ser, ¿quién habrá hecho este túnel?» «¿Quién se habrá tomado la molestia de picar la roca maciza para hacer un túnel que atraviese la montaña entera?»

«Un Héroe, sin duda», contesto el Guía. Solo los Héroes crean su huella en la historia de la humanidad. Solo los Héroes dejan un mundo mejor.

«Pero debe de costar mucho hacer un túnel como este, años o incluso décadas», dijo el Héroe.

«El Héroe que lo hizo, sin duda, tenía una gran motivación para hacerlo…. Crear su huella y dejar un mundo mejor, para que quienes recorrieran este sendero después de él, pudieran hacerlo de una forma más cómoda, pues sin este túnel, llegar a la cima estaría reservado solo para los más hábiles escaladores», contesto el guía.

“Los obstáculos no tienen que detenerte. Si te encuentras con un muro, no te des la vuelta o te rindas. Averigua cómo escalarlo, atravesarlo o rodearlo”.
Michael Jordan.

«Adentrémonos en el túnel querido Héroe», prosiguió el Guía.

El Héroe continúo caminando por el túnel. Era un túnel de roca calcárea, y todo estaba excavado a mano. Se podía apreciar por la irregularidad del suelo y de las paredes; estaba todo oscuro, pero al final del túnel se podía ver una radiante luz del día. Mientras el héroe

daba cada paso, no podía dejar de pensar en que Héroe hubiera hecho ese túnel, cuanto tiempo le costaría hacerlo, cuales serían sus valores para querer hacerlo… Fue en ese momento, cuando estaba pensando en ello, que a mitad del túnel, el Héroe vio una semilla de luz. Ésta brillaba más que las anteriores, pues estaba en plena oscuridad y su resplandor era mayor ante los ojos del Héroe.

El Héroe se acercó a la semilla de luz, la cogió con mucha suavidad entre sus manos y la llevo al centro de su corazón. La semilla de luz se fundió en su ser, se impregno en su alma y le trajo esta nueva sabiduría de los Héroes.

Sabiduría de la Semilla de Luz…

El Poder de la Resiliencia

«Querido Héroe, vengo a traerte la sabiduría de los Héroes. Soy la luz de la sabiduría y vengo a impregnarme en ti y regalarte un Poder de los Héroes, el Poder de la Experiencia y Significado».

«Uno de los Poderes de los Héroes es la Resiliencia; te contaré que es y cómo puedes usar este Poder para convertirte en un Héroe del Sendero de la VIDA».

La resiliencia

Querido Héroe, desde el primer instante de vida, los desafíos se presentan frente a ti retándote a superarlos a cada paso que das.

¿Alguna vez te pusiste a pensar en la cantidad de desafíos que has tenido que superar para llegar hasta aquí?

“Cada adversidad, cada fracaso, cada angustia, lleva consigo la semilla de un beneficio igual o mayor”.
Napoleón Hill.

Si piensas en el principio del principio, has tenido que superarte para entre millones de espermatozoides, ser tú el único que llega a producir el milagro de la fecundación. Has tenido que atravesar miles de procesos para que el desarrollo embrionario y el parto fueran exitosos. Tuviste que aprender a comunicarte sin hablar, después aprender a hablar, a ponerte de pie, a caminar, a relacionarte, a estudiar y así sucesivamente. Miles de desafíos en toda tu VIDA para llegar hasta este momento presente.

En el Poder anterior, aprendiste, que a lo largo del "Sendero de la VIDA" han existido dos tipos de desafíos:

1. Los que te pusiste tú mismo.

2. Los que te regalo la VIDA, y que no los has elegido: como superar una pérdida, una catástrofe, una crisis, un problema, etc. Aun así, la elección de afrontarlo o no, siempre ha sido tuya.

¿Cuál es la diferencia entre una persona que supera un desafío y una que no?

¿Qué es lo que hace que en un momento de tu vida no puedas superarlos, y en otros momentos, sí puedas?

¿Porque a veces te sientes preparado, con recursos, y otras veces no?

¿Cuál es el Poder que nos permite superarlos?

El Poder es "la Resiliencia"

"Aunque nadie puede volver atrás y tener un nuevo comienzo, todos pueden empezar desde ahora y tener un nuevo final."
Carl Bard

¿Qué es la resiliencia?

Querido Héroe, la resiliencia es la capacidad que todos los Héroes tenéis para superar los momentos difíciles y además salir fortalecidos; esta es la capacidad llamada **resiliencia**.

La resiliencia es la habilidad para atravesar problemas de gran dimensión, superar la adversidad por más dura que se presente, y convertir el desafío en algo nuevo y superador, a partir de esa experiencia desafiante.

La resiliencia es la capacidad de adaptarse bien a las adversidades y ser capaces de salir de una experiencia difícil con más fuerza, experiencia y poder personal.

Los Héroes resilientes tienen confianza en sus capacidades, conociendo también sus limitaciones, y son hábiles comunicando problemas y solucionándolos. Tienen, además, la capacidad de gestionar sus sentimientos e impulsos más fuertes. Son personas muy objetivas, tienen claras sus metas y son tenaces para lograrlas, pero están abiertos a la flexibilidad, a adaptar sus planes, porque saben que es imposible controlar todos los aspectos de la **VIDA**.

La resiliencia no es una característica especial para una minoría ni está reservada a personas extraordinarias. Todos los seres humanos cuentan con la capacidad de sobreponerse; pero solo los Héroes usando el Poder de Elegir, eligen ser resilientes.

La resiliencia es una respuesta natural, normal y frecuente en el ser humano. Forma parte de nosotros, parte de nuestra esencia y de nuestro objetivo prioritario: la supervivencia, sobrevivir, seguir siendo quien somos.

«Entonces, ¿Todos somos resilientes?», pregunto el Héroe a la sabiduría de la semilla de luz.

«En esencia, sí; aunque depende de poner en práctica el resto de Los poderes, y de otros que aprenderás más adelante, como la actitud y la determinación para llevar adelante el proceso de ser Resiliente».

Es por ello, que algunos seres humanos que tienen su Héroe despierto sobrellevan los desafíos de la VIDA de mejor forma que otros, y aunque sientan miedo o incertidumbre, igualmente se mantienen enfocados en la acción orientada a lograr crear su huella, mientras que otros seres humanos que tienen su héroe dormido se frustran y encierran.

“La resiliencia es saber que eres el único que tiene el poder y la responsabilidad de levantarte.”
Mary Holloway

Los Héroes que son resilientes, son los que encuentran la forma, el valor y la energía suficiente para atravesar el desafío, y conducirse a un nuevo nivel de realización. Vemos lo nuevo como un reto, y esto nos motiva a seguir avanzando en el Sendero de la VIDA.

También es un Poder que los Héroes desarrollan en equipo. Para despertar el espíritu resiliente en un equipo, es importante trabajar continuamente en el sentido, propósito y visión de futuro, independientemente de las circunstancias o los desafíos del equipo.

Así funcionan los equipos de bomberos, los paramédicos, los expertos en desastres naturales, etc. Imagina como sería si cada uno hiciera lo que se le ocurre en el momento menos indicado.

La fuerza que descubrirás será proporcional a la intensidad de la situación adversa. Y cuanto mayor es la fuerza mayor es el descubrimiento; por eso los desafíos son regalos de crecimiento para la VIDA.

En el mundo actual, puedes encontrarte cada día ante situaciones impredecibles que pueden afectar a tu estado emocional.

Ante estos desafíos que se te presentan puedes tomar dos actitudes diferentes, darte por vencido ante la adversidad, o superarla y aprender de ella.

Un Héroe resiliente optaría por la segunda actitud y es que la resiliencia se define como la capacidad de hacer frente a estas situaciones adversas y, además, salir fortalecidos. Es por ello por lo que los Héroes siempre eligen salir fortalecidos.

"La adversidad tiene el don de despertar talentos que en la prosperidad hubieran permanecido dormidos."
Horacio

Si miras hacia atrás y recuerdas los desafíos de tu vida, descubrirás numerosas adversidades que has superado de forma positiva a lo largo de tu vida.

Recuerda ahora 10 situaciones de tu vida en las que hayas puesto a prueba tu resiliencia…

Pero ¿por qué las personas respondemos de diferente manera ante la adversidad? Todo ello tiene que ver con nuestras actitudes, creencias y valores, que son fruto sobre todo de nuestras experiencias.

"La permanencia, perseverancia y persistencia a pesar de todos los obstáculos, desalientos e imposibilidades: es eso lo que distingue las almas fuertes de las débiles".
Thomas Carlyle

Querido Héroe, permíteme contarte un poco más acerca de este Poder de los Héroes.

¿QUÉ CARACTERIZA A UN HÉROE RESILIENTE?

Los Héroes, confían en ellos mismos

Los Héroes resilientes confían en sí mismos y en lo que son capaces de hacer. Si hay algo que les caracteriza es la confianza en sus capacidades para afrontar los desafíos.

Los Héroes, son optimistas

Los Héroes resilientes se centran en los aspectos positivos de los desafíos, son optimistas ante las adversidades y confían en que todo lo que les sucede es por un bien mayor.

Son optimistas inteligentes, aprenden de sus equivocaciones y de los acontecimientos o resultados indeseados, pero no pierden ni un minuto en quejarse; en vez de eso, se ponen manos a la obra para solucionar aquello que no va bien, mientras valoran y agradecen al mismo tiempo, lo que si va bien.

Los Héroes, tienen Visión de Futuro

Los Héroes resilientes no se dejan atrapar por las circunstancias del presente; saben que pueden usar todo lo sucedido para aprender, reinventarse, y renacer con un espíritu fortalecido. Un gran ejemplo fue Esteve Jobs, un gran Héroe y un ejemplo de resiliencia.

Cuando lo echaron de Apple, monto otra empresa llamada Next, “Siguiente”. Indudablemente estaba pensando en su “siguiente” proyecto. Podría haberse derrumbado, deprimido, vuelto adicto a las drogas o suicidado, pero él uso el Poder de Elegir, y su resiliencia, para convertirlo en Visión de Futuro y también en creatividad. Una creatividad que tienen las personas resilientes, que no puedes acallar, que no puedes parar. La creatividad necesita CREAR, la creación se mueve hacia delante, hacia la construcción, hacia el futuro.

Los Héroes ven las dificultades como oportunidades para crecer, aprender y salir fortalecidos.
Durante nuestra VIDA, todos enfrentamos desafíos dolorosos que nos desmotivan; pero los Héroes con un alto nivel de resiliencia son capaces de ver más allá de esos desafíos y no desfallecen, no se rinden. Estos Héroes asumen los desafíos como una oportunidad para generar un cambio, para aprender y para crecer.

Saben que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que los afronten.

Cuando te enfrentes a un desafío pregúntate:

"¿Qué puedo aprender de este desafío?"

"¿Cómo me puede ayudar a crecer este desafío?"

"La mayor gloria no está en no caer nunca, sino en levantarnos cada vez que caemos".
Confucio.

Los Héroes, son conscientes de sí mismos

El autoconocimiento es una cualidad muy poderosa para afrontar los desafíos. Y las personas resilientes saben usar esa cualidad a su favor.

Los Héroes saben cuáles son sus principales capacidades y habilidades, así como de sus limitaciones. Saben cómo afrontar los desafíos de la VIDA y también son conscientes de que muchas veces hay que pedir ayuda a otras personas para que te ayuden.

Los Héroes, practican la conciencia plena

Los Héroes resilientes saben estar presentes, saben disfrutar del aquí y el ahora y aprovechan al máximo su momento presente.

Disfrutan de los pequeños detalles y no han perdido su capacidad para asombrarse ante la VIDA.

Para ellos el pasado ya no existe; forma parte del ayer y no es una fuente de culpabilidad ni de lamento. Saben que el pasado fue fuente de experiencias y aprendizajes, saben que el pasado ha determinado el presente y que por lo tanto su futuro lo determinara su presente. Es por ello por lo que están siempre actuando en el presente de forma plena y consciente.

Además, tienen una gran capacidad de aceptación de los acontecimientos, siendo conscientes de que todo tiene un por qué en la VIDA, sepan o no entenderlo en el momento presente.

Son capaces de aceptar las experiencias tal y como se presentan, e intentan sacarles el mayor provecho.

Los Héroes, saben relacionarse

Los Héroes se rodean de personas positivas. Saben que las relaciones tienen una gran influencia en sus vidas. Eligen bien su grupo de iguales, personas positivas, entusiastas, creativas, emprendedoras, resolutivas, etc.

Los Héroes resilientes evitan relacionarse con personas toxicas que se victimizan por todo lo que les sucede en la vida sin responsabilizarse de sus propias acciones.

Los Héroes, gestionan sus emociones ante las situaciones

Una de las frustraciones de los seres humanos es el deseo de querer controlar todos los aspectos de su VIDA. Por eso, cuando algo se les escapa de su control, se sienten frustrados. Los Héroes con capacidad

de resiliencia saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos, aunque no tengan el control. Se centran en cambiar sus emociones, cuando no pueden cambiar las circunstancias; “si no puedes cambiar la realidad, cambia la percepción de la realidad”. Cambian el significado que habían atribuido a un suceso.

Los Héroes, asumen los cambios de la VIDA

Aunque los Héroes, tienen muy claro sus objetivos y hacia donde se dirigen, también tienen la maestría de la flexibilidad como para adaptar sus objetivos, y cambiar de planes cuando es necesario. Los Héroes están abiertos al cambio, a la mejora, a probar una estrategia distinta, a evolucionar con la VIDA y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas para lograr un mismo objetivo.

Los Héroes asumen los cambios y son capaces de adaptarse a las nuevas circunstancias. En definitiva, son flexibles y buscan el lado bueno del cambio.

“El roble luchó contra el viento y se rompió, el sauce se dobló cuando debió y sobrevivió”.
Robert Jordan.

Los Héroes, afrontan los desafíos con buena energía

Una de las características esenciales de los Héroes resilientes es su sentido del humor. Son capaces de reírse ante la adversidad y sacar una broma de sus desdichas. La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones. Esta actitud frente a los desafíos de la VIDA les hace ver el lado positivo de las cosas, y cuando no lo encuentran, puesto que no pueden cambiar la circunstancia eligen cambiar su actitud, su significado y desdramatizar la situación.

“No te preocupes que vas a heredar a tus hijos, ocúpate que hijos vas a heredar al mundo”.
Miguel Ángel Cornejo

Un ejemplo de resiliencia fue el Padre de SER, un Héroe llamado Paco Cánovas, quien cuando tras sufrir un accidente de coche y cortarse la cara en dos, cuya herida necesitó que le pusieran 35 puntos desde la frente hasta la barbilla, atravesando la nariz…. Pues bien, cuando despertó del quirófano y entro su hermano a verlo, lo primero que hizo cuando le pregunto, “¿cómo estás Paco?”, él contesto: “bien, he tenido que cortarme la cara para no ligar tanto, que era demasiado guapo”.

Estaba claro que ya no podía retroceder en el tiempo, ya no podía evitar el accidente, ya tenía la cirugía hecha y la cicatriz en la cara. Ahora lo único que podía hacer era tomárselo con buen humor y así lo hizo.

Los Héroes, son perseverantes

Si algo distingue a las personas resilientes es su perseverancia y su capacidad de seguir hacia delante, siempre, pase lo que pase. Los Héroes tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y erguidos y nunca abandonan sus sueños. Ellos saben que el éxito no es el resultado si no el desarrollo constante hacia un ideal Digno.

“La victoria es del más perseverante”.
Napoleón Bonaparte.

Los Héroes, están en continuo aprendizaje

Ellos saben que unas veces se gana y otras se aprende. Cuando ganan lo celebran y cuando aprenden, lo agradecen. Ellos son

conscientes de que las crisis traen progresos y reinvenciones, y que son oportunidades de cambio, de mejora y sobre todo de aprendizaje.

Los Héroes, mantienen una actitud activa

Los Héroes, saben que siempre pueden hacer algo positivo y constructivo en el presente, aunque su futuro en ese momento sea incierto, o su presente difícil; saben que actuar a pesar de las adversidades es la mejor actitud que pueden adoptar para salir adelante.

Los Héroes, saben Pedir

Cuando las personas resilientes pasan por un desafío y se enfocan como siempre en superarlo, piden ayuda a su entorno y a quien tienen a su disposición para afrontar la situación, acompañados de otras personas resilientes que les pueden aportar otra visión, mayor objetividad y posibles soluciones para atravesar el desafío.

Los Héroes, aprenden a relativizar

Los Héroes saben que uno de los aspectos más importantes de la resiliencia consiste en tener claro que, quieran o no, **nunca serán capaces de realizar apreciaciones totalmente objetivas acerca de la realidad.**

La clave de la resiliencia es saber que deben evitar que les arrastre el pesimismo, ya que este también se basa en una serie de invenciones constantes acerca de lo que les ocurre en la VIDA.

El hecho de que el pesimismo y la tristeza les mantengan sumidos en el malestar no hace que esta lectura de la realidad sea más fiable.

Por lo tanto, puesto que hagan lo que hagan no alcanzaran a conocer de un modo directo la realidad, eligen **construir una interpretación de sus vidas que tenga un significado** importante para ellos.

Los Héroes saben que es cuestión de elegir, en igualdad de condiciones, un relato vital que les permita seguir avanzando.

De esta habilidad, que requiere tiempo y práctica, nace la resiliencia, la cual les sirve para empoderarlos y para estar un poco más cerca de esa felicidad que tanto merecen.

Los Héroes, celebran sus éxitos y aprenden de sus fracasos

Los Héroes resilientes trabajan el musculo del reconocimiento y la celebración, reconocen y celebran sus éxitos siempre; esto aumenta su autoestima. Y cuando se equivocan, aprenden de sus fracasos para estar un paso más cerca de un nuevo éxito.

Por lo tanto, un Héroe resiliente no es ni mejor, ni más fuerte, ni más capaz que otro ser humano; tampoco es una persona sin sentimientos ni dolor emocional. Simplemente es una persona más resiliente.

Ser resiliente significa tener capacidad para asumir las dificultades, aceptarlas y aprender de ellas. Los Héroes han aprendido a gestionar sus emociones y sus respuestas ante ciertas situaciones, lo que les permite sobrellevarlo de la mejor manera y salir fortalecidos de las dificultades.

“El fracaso nunca me supera si mi determinación de triunfar es lo suficientemente fuerte”.
Og Mandino.

¿COMO SE DESARROLLA LA RESILIENCIA?

¿Cómo enfrentan los Héroes los eventos difíciles que cambian su vida?

¿Cómo reaccionan a eventos traumáticos como la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, una enfermedad difícil, un ataque terrorista y otras situaciones catastróficas?

Generalmente, los Héroes logran adaptarse con el tiempo a las situaciones que cambian dramáticamente su vida y que aumentan su estado de tensión.

¿Qué les permite adaptarse?

Es importante haber desarrollado resiliencia, la capacidad para adaptarse y superar la adversidad. Ésta se aprende en un proceso que requiere tiempo y esfuerzo y que compromete a los Héroes a tomar una serie de pasos.

Todos pasamos épocas en las que parece que todo está en nuestra contra. Y ahora es momento de que tú, mi querido Héroe contestes a estas preguntas:

¿Qué haces ante este tipo de situaciones?

¿Te martirizas pensando que nada podría ir peor?

¿Te fustigas hasta sentir lástima de ti mismo?

¿O decides extraer lo positivo de estas situaciones y buscar la salida, incluso, el aprendizaje?

"Aquel que tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo".
Friedrich Nietzsche.

Te voy a dar una buena noticia. La resiliencia es una actitud que se puede aprender, se puede trabajar. Podemos entrenarnos para ser una de esas personas que sacan el lado positivo, que aprenden y crecen ante una situación difícil.

La resiliencia es a menudo la diferencia entre saber manejar la presión y perder la calma. Los Héroes resilientes suelen mantener una actitud

más positiva y afrontar el estrés con mayor eficacia.

Algunos ejemplos de personas resilientes:

Nelson Mandela: estuvo 27 años en la cárcel, sufrió discriminación por el color de su piel. Llegó a ser presidente de su país a los 76 años y abolió la discriminación étnica.

"No me juzgues por mis éxitos, júzgame por las veces que me caí y volví a levantarme."
Nelson Mandela

María Belón y su familia: sobrevivieron al brutal tsunami del sudeste asiático en 2004. Como ellos mismos cuentan y pudimos ver en la película "Lo Imposible", superaron una situación devastadora y no dejaron de buscar a su familia hasta conseguir reunirse.

"No sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es la única opción que te queda".
Bob Marley.

La resiliencia no es una cualidad innata

No está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética que puede predisponer a tener un "buen carácter". La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida.

Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que otras han encontrado el camino por sí solas.

Esto nos indica que todos podemos ser resilientes, siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias. De hecho, los Héroes resilientes no nacen, se hacen, lo cual significa que han tenido

que afrontar situaciones adversas o que han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidos. Al encontrarse ante un desafío, han dado lo mejor de sí y han desarrollado las habilidades necesarias para enfrentarse a los desafíos de la **VIDA**.

"La historia ha demostrado que los ganadores más notables generalmente encontraron obstáculos desgarradores antes de triunfar. Ganaron porque se negaron a desanimarse por sus derrotas".
B. C. Forbes.

¿COMO DESARROLLAR TU RESILIENCIA?

Querido Héroe, ahora lo importante es desarrollar este Poder en ti, para ello sigue estos pasos.

Cree en Ti

Querido Héroe, haz una lista con todas las capacidades que tienes para afrontar los desafíos; esto elevará tu autoestima. La autoestima y el amor propio te permitirán superar los desafíos de una mejor forma. Recuerda cuáles son tus habilidades y enfócate en ellas cuando la vida te presente un desafío. Confía en tus capacidades y en ti mismo y afrontarás con mucha más dignidad los desafíos.

Desarrolla la confianza en tu capacidad para resolver problemas y confía en tus instintos; esto te ayudará a construir la resiliencia.

La autoestima desempeña un papel importante para hacerle frente a los acontecimientos difíciles.

Recuerda tus fortalezas y logros, para adquirir cada vez más confianza en tus propias capacidades para responder y enfrentar los desafíos

como un Héroe.

“La resiliencia nace cuando te aferras al amor propio, cuando te atreves a llegar a cosas que no pensabas que podías lograr”.
Gregory Boyle.

Cuídate a ti mismo

Es habitual dejar de cuidarse en momentos de desafíos, dejar de dormir bien, de comer de forma nutritiva y equilibrada, dejar de hacer ejercicio… Sin embargo, lo que nuestra resiliencia necesita es lo contrario. Mejor descansado, alimentado y ejercitado, estarás mucho más preparado, física, emocional y mentalmente, para afrontar los retos y los desafíos de la VIDA.

Organízate, dedícate tiempo sagrado para ti, para hacer deporte, para hacer una actividad que te guste, que te motive, para practicar una afición que te divierta.

Es más fácil ser una persona negativa cuando estamos cansados, estresados, cuando hemos comido mal o cuando no hemos dormido bien.

Mejorando tu salud y tu vitalidad, mejorarás tu resiliencia y con ello estarás más preparado para afrontar los Desafíos de la VIDA.

Así que dedícate tiempo a ti, SIEMPRE. Sobre todo cuando hay desafíos que superar. Haz ejercicio, nútrete mejor, come mucho alimento lleno de VIDA, frutas, verduras, legumbres, frutos secos, etc.

Organiza tu tiempo para hacer las cosas que te gustan: hacer deporte, salir con un amigo, montar en bici, jugar con tus hijos, ir al cine, darte un masaje, un baño relajante, leer un libro, etc.

Un buen habito también seria practicar cualquier disciplina que te permita conectar contigo mismo, con tu esencia, con tu SER, con tu fuerza interior… Como la meditación, el yoga, la visualización, etc.

Trabaja tu estado Emocional

Presta atención a lo que estas sintiendo; que emoción hay en ti, que pensamiento está provocando esa emoción, como puedes modificar ese pensamiento… Pon conciencia sobre que creencia hay detrás de ese pensamiento y busca otra creencia distinta que te permita pensar de una forma distinta sobre esa misma situación. Cambia tu pensamiento y cambiarás tu emoción.

Querido Héroe, aprenderás mucho más sobre las creencias y como usarlas a tu favor en el “Sendero de la MENTE”

Es importante prestar atención a nuestras emociones ante los Desafíos, pues los Héroes resilientes fortalecen las emociones que les dan Poder a la hora de afrontar los desafíos.

Pregúntate que puedes hacer para mejorar tus emociones hoy.

Quizás puedas ver amanecer, escuchar una música que te ponga en un buen estado de ánimo, quedar con una persona optimista, cantar, bailar, leer un libro, hacer deporte, etc.

“Aprende a ser feliz con lo que tienes mientras persigues todo lo que quieres”.
Jim Rohn.

Revisa tus creencias sobre los desafíos y tu forma de afrontarlos.

Algunas personas tienen la creencia de que hay ciertos desafíos que no se pueden superar, mientras que otras ven los desafíos como los estímulos que regala la VIDA para superarse a sí mismos. Trabajar tu resiliencia significa conocer mucho mejor a tu mejor aliado, tú mismo.

Es por ello por lo que revisar tus creencias acerca de los Desafíos y cómo afrontarlos es esencial. Una creencia positiva es saber que la calma siempre llega después de la tormenta. Así que por duro o difícil que te parezca el desafío tienes que saber que esto también pasara.

Ten pensamientos constructivos

Para pensar de forma constructiva debes tener ganas de mejorar y de encontrar soluciones. De nada sirve quejarte constantemente de tus circunstancias presentes, de tu mala suerte, de lo que te ha pasado, si tú no haces nada para cambiarlo. Quejarte no te va a dar ninguna solución, culpar a otra persona tampoco, justificarte tampoco, criticar tampoco es la solución… Sin embargo puedes pensar de forma constructiva; piensa de qué manera puedes afrontar el desafío y como este puede ayudarte a crecer y evolucionar como Héroe.

“Cuando todo parezca ir contra ti, recuerda que el avión despega contra el viento, no a favor de él”.
Henry Ford.

Cultiva el optimismo

Una de las diferencias entra las personas resilientes y las personas que no lo son, es el optimismo ante los desafíos. Esto no quiere decir que ignoremos el desafío, solo que nos enfocamos en la solución.

Ser optimista ante las adversidades requiere de mantener la esperanza, pensar en soluciones positivas. El optimista sabe que el desafío es transitorio y sabe que puede superarlo. Ser optimista implica que mientras se atraviesa un desafío en el presente se puede confiar en el futuro.

El optimismo no es sinónimo de que nada te importe, sino de saber apreciar el lado bueno en todo lo que te sucede.

Potencia tu sentido del Humor

Sonreír es liberador, solo por hacer el gesto de la sonrisa tu cerebro lo interpreta de forma positiva y genera endorfinas haciendo que te sientas mejor. Podrás pensar con más claridad, enfocarte en las soluciones y establecer un plan de acción.

El humor es uno de los músculos más grandes de la resiliencia; sonreír todos los días te ayudara a desdramatizar el desafío y verlo desde otro punto de vista.

Busca motivos para sonreír todos los días.

Rodéate de gente Positiva llena de Energía

Tus relaciones juegan un papel muy importante en tu Resiliencia, pues es el promedio de las personas con las que pasas más tiempo. Tu entorno te influencia con sus creencias, con su forma de entender la VIDA, con sus pensamientos, con sus emociones… Es por ello por lo que estar rodeado de personas Positivas, personas con energía, te contagiará de eso mismo, positividad y energía, dos grandes fertilizantes de la resiliencia.

Querido Héroe, es muy importante para fortalecer tu resiliencia, tener un grupo de personas en tu entorno que te apoyen ante los desafíos, que te escuchen de forma sincera, y que te ayuden a encontrar soluciones a los desafíos.

Acércate más a las personas optimistas y aléjate de las personas toxicas que solo hacen que restarte energía.

Si tu entorno, tu familia, amigos, compañeros de trabajo se pasan el día hablando de cosas negativas, que no suman, que no aportan, que no construyen, debes buscar otro entorno más optimista y constructivo para ti.

Cuando tú estás pasando por un desafío, necesitas personas que te ayuden a ver el lado positivo o constructivo de lo que está aconteciendo en tu VIDA.

Las personas de tu entorno que, en vez de apoyarte, solo hacen que engrandecer el problema, hacer que lo veas aun peor, dramatizar o exagerar, es mejor que les agradezcas su interés, pero que te apartes de su influencia negativa para que puedas enfocarte en trabajar tu

resiliencia.

Mantén los desafíos en perspectiva

Ante los desafíos es importante mantener una buena perspectiva ante ellos; por ejemplo, pensar en que habrá pasado 10 años después de haber superado este desafío cambiando la perspectiva del tiempo, pueda ayudarte a ver el desafío con más perspectiva, pues muchos de los desafíos que hoy puedan parecerte enormes, 10 años después pueden ser solo un recuerdo.

Cambia la perspectiva en cuanto al tamaño del desafío; piensa en cuantas personas en este mismo día han tenido que afrontar desafíos más grandes o difíciles. No sobredimensiones tus desafíos, amplia el prisma de la perspectiva y pon el desafío en el contexto adecuado, el que se merece dentro de todo lo que es tu VIDA. Cambiando la perspectiva fortalecerás tu resiliencia.

“Debemos aceptar la decepción finita, pero nunca debemos perder la esperanza infinita”.
Martin Luther King.

Acepta el cambio y se flexible. Ser flexible es un aspecto muy importante de la resiliencia.

Aprende que lo único permanente en la vida es el cambio; aceptar el cambio y adaptarte a él, te prepara para afrontar cualquier tipo de desafío en la VIDA.

En el momento que aceptes que no tienes el control de determinadas situaciones, podrás aceptarlas con mayor fortaleza.

Aceptar las circunstancias que no puedes cambiar, puede ayudarte a enfocarte en las circunstancias que sí puedes mejorar.

Toma el cambio como la oportunidad que necesitas para moverte

hacia nuevas direcciones, cumplir nuevos objetivos y SER más feliz.

La VIDA está llena de cambios; tú eliges ver el lado positivo que estos cambios traen a tu VIDA.

Ante cualquier situación, puedes preguntarte: "¿puedo hacer algo para mejorar esta situación?" Si la respuesta es SI, HAZLO.

Si en cambio, no puedes hacer nada, acéptalo, suéltalo y deja de gastar energía en algo que no puedes cambiar.

"No sobrevive la especie más fuerte, ni la más inteligente, sino la que mejor responde al cambio".
Darwin.

Empodérate ante los desafíos

En algunas ocasiones ante los desafíos, las personas aprenden algo sobre sí mismas que no conocían y gracias a ello crecen y evolucionan de una forma que nunca hubiera sucedido sin pasar por ese desafío.

Muchas personas que han experimentado tragedias y situaciones difíciles han expresado tener una gran mejora en su forma de relacionarse, un incremento en su fortaleza personal, un aumento de autoestima, un despertar espiritualidad y más gratitud ante la VIDA después de esos desafíos.

Da pasos para solucionar el Desafío

Cuando tengas un desafío, el primer paso es enfocarte en la solución y no en el problema. Enfócate en distintas soluciones ante el desafío; en diferentes rutas o planes de acción para superar el desafío. Traza un plan de acción paso a paso, para afrontar y superar el desafío. Ponte en acción de forma inmediata.

Puede ser que no sepas ver la solución completa, pero siempre encontrarás acciones que te ayuden a comenzar a afrontar el desafío de la mejor forma posible para ti en este momento, y con la mayor dignidad.

Céntrate en el progreso que tienes que hacer hoy; cuando lo hayas hecho, reconócetelo y proyecta los siguientes pasos.

Da Significado a tu VIDA

Ante los desafíos grandes que te puede presentar la VIDA, es muy importante darle un buen significado para tu vida. Por ejemplo, para las familias de las víctimas de atentados, unirse, crear una asociación, ayudar a otras personas que pasan por ese tipo de desafíos, mejorar las leyes, defender los derechos humanos, etc., pueden ser motivos para asociar un significado que dé un mayor significado a sus VIDA.

Muchas personas, incluso sin vivir grandes desafíos tienen esta carencia. No tienen un significado o un propósito en sus vidas, no saben cuál es el propósito de su existencia. La falta de sentido, de significado y de propósito en nuestra VIDA, nos mantiene sin dirección, sin rumbo… Y estando así ante cualquier desafío de la VIDA, podemos perder el significado de la VIDA, no queriendo vivir más, o lamentándonos por estar vivos.

No hay más tragedia que no valorar tu VIDA. Hay veces que perdemos las ganas de vivir por perder a un ser querido. Una VIDA se va y otra se queda aquí sin valorar la VIDA que se quedó. Es por ello por lo que tener claro el sentido de la VIDA es de vital importancia.

Querido Héroe, profundizaremos mucho más sobre ello en el Sendero de la Misión de Vida.

“El secreto del éxito es constancia de propósito”.
Benjamin Disraeli.

Nunca pierdas la esperanza

Mantente enfocado en la solución, en cómo superar el desafío, en cómo salir reforzado de esta situación… En que regalos trae para ti este desafío, confía en la VIDA, en tus capacidades, en ti. Ten esperanza de que cuando el desafío haya pasado, serás una mejor persona, más preparada para la VIDA. La esperanza nunca se pierde, los Héroes nunca nos rendimos.

Mientras estés vivo, mientras respires, hay esperanza; por algo sigues aquí, por algún propósito superior la VIDA te tiene aquí, valora tu VIDA. Muchos otros se marcharon antes que tú, más jóvenes que tú, agradece que tú estás aquí… Es por un motivo, lo veas o no en este momento.

"No pierdes hasta que dejas de intentarlo".
Mike Ditka.

Ayuda a otros

Dar, ese es el secreto de la VIDA… Da a otros por muy mal que tú estés; seguro de que hay personas que tienen desafíos más grandes que los tuyos. Ayudar a los demás, dar a otros, fortalece tu resiliencia, pues forja en ti una creencia de que tú no solo puedes ayudarte a ti mismo, sino que también puedes ayudar a los demás independientemente de tus propios desafíos. Además, dar llena el corazón y activa un mensaje en el universo, que dice que tú siempre puedes dar a otros al margen de tus desafíos.

El Regalo de la VIDA para las personas Resilientes

Cuando mayores sean tus capacidades de afrontar desafíos, mayores serán los regalos de la VIDA para ti. No puedes pretender que la VIDA te regale el honor de ser el presidente de un País y gestionar las finanzas de un país, cuando no eres capaz de administrar las finanzas en tu hogar.

No puedes asumir la responsabilidad de dirigir una multinacional si no eres capaz de gestionar los desafíos de una pequeña empresa.

No puedes pedir un ascenso, si aún no gestionas bien tu puesto actual.

No puedes pedir más responsabilidades, si no sabes afrontar las que ya tienes.

Por lo tanto para las personas que trabajan su resiliencia y la aumentan, la VIDA les aumenta los regalos y las oportunidades que ella tiene reservados para las personas resilientes, para los Héroes.

“En medio de la dificultad reside la oportunidad”.
Albert Einstein.

La resiliencia en los pequeños Héroes, los niños.

Si queremos que nuestros hijos afronten las dificultades de la vida con fortaleza, es importante construir un apego seguro y educarles en la capacidad de ser resilientes. Para ello es fundamental nuestro ejemplo, no sobreprotegerles y sobre todo creer en ellos.

No se trata de evitar que se caigan, sino de enseñarles a levantarse… Y para ello tenemos que confiar en que ellos pueden.

Por supuesto, tampoco se trata de exponerles a peligros o ambientes agresivos “para que se hagan más fuertes”;

Afortunadamente no estamos en Esparta. Aportar seguridad y protección es necesario.

Algo importante que podemos preguntarles a los niños cuando tienen

un contratiempo, si queremos que aprendan a desarrollar la resiliencia es, “¿qué puedes aprender de esto?” o “¿qué regalo te ha traído?”

Enseñar a los niños a relativizar y a ver los errores y los contratiempos como una oportunidad para aprender y mejorar, les guiará por el camino de la resiliencia. Pero no desde la negación de sus emociones, sino desde la empatía hacia lo que sienten y su mundo emocional, transmitiéndoles nuestra confianza en que ellos pueden afrontar la adversidad y superarla.

Como Héroe, debes de educas a los pequeños Héroes en la VIDA para que sean resilientes.

Un niño con buena autoestima, se transformará en un Héroe adulto con buena capacidad de resiliencia, por lo que estará preparado para superar los desafíos que encuentre a lo largo del Sendero de la VIDA.

Es importante que a los pequeños Héroes, los niños, se les guíe durante su primera etapa de vida de forma eficiente, para que desarrollen una forma constructiva de afrontar la VIDA.

Hay que motivarles positivamente para que puedan enfrentarse a los desafíos que encuentren en su camino.

Todos los Héroes que seáis padres, deberíais ser conscientes de que la felicidad de vuestros hijos no será algo provocado por la casualidad o la buena suerte. Es por ello por lo que una de las mayores responsabilidades de los padres, es poner a disposición de sus hijos los Poderes de los Héroes, para que ayuden a la formación de resiliencia frente a los desafíos de la VIDA de sus pequeños Héroes.

Para ello hay que brindarles comprensión, optimismo, buen humor, afecto y ayudarlos a aceptarse y confiar en ellos mismos. Por el contrario, aquellos niños que son maltratados, humillados o

incomprendidos, son menos propensos a conseguir enfrentarse sanamente a los desafíos de la VIDA.

Algunas preguntas que debes hacerte

Enfocarte en las experiencias y en tus fuentes de fortaleza personal del pasado, te puede ayudar a identificar las estrategias para desarrollar la resiliencia que necesitas en el presente. Analiza las respuestas a las siguientes preguntas sobre ti mismo, y tus reacciones ante los desafíos en tu vida.

"Recuerda siempre que eres más grande que tus circunstancias, eres más que cualquier cosa que te pueda ocurrir".
Anthony Robbins.

Este ejercicio te puede ayudar a descubrir cómo responder positivamente a los desafíos de la VIDA.

Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué tipos de eventos te han resultado más difíciles?

¿Cómo te han afectado dichos eventos?

Cuándo te encuentras estresado, ¿te ha sido de ayuda pensar en las personas importantes en tu vida?

Cuándo te enfrentas a una experiencia difícil, ¿a quién has acudido para que te ayude?

¿Qué has aprendido sobre ti mismo y tus interacciones con los demás durante momentos difíciles?

¿Te ha ayudado ofrecer apoyo a otras personas que están pasando por una experiencia similar?

¿Has podido superar los obstáculos? Y si es así, ¿cómo?

¿Qué te ha ayudado a sentirse más esperanzado sobre el futuro?

"Cuando una puerta de la felicidad se cierra, otra se abre; pero a menudo miramos tanto tiempo a la puerta cerrada que no vemos la que se ha abierto para nosotros".
Helen Keller.

Despedida de la Semilla de Luz del Poder de la Resiliencia

«Querido Héroe, ahora esta información de los Héroes queda impregnada en ti, en tu ser, en tu corazón. Te deseo que la pongas en práctica para aprovechar mejor el Poder que se te ha concedido, el Poder de la Resiliencia».

«Yo me quedare aquí en medio del túnel en el Sendero de la VIDA, esperando a ser descubierta por otros Héroes que recorran este sendero. Estaré esperando a otros Héroes; a los que se atrevan a adentrase en este túnel debajo de la montaña. Estaré aquí para impregnar a otros Héroes de la conciencia de uno de sus mayores Poderes, el Poder de la Resiliencia».

«Esperare a otros Héroes, para transmitirles la sabiduría divina del universo».

¿A quién te gustaría recomendarle recorrer este Poder?

¿A qué Héroes de tu entorno le ayudaría en su VIDA el Poder de la RESILIENCIA?

¿Quién necesita fortalecer la Resiliencia en su VIDA?

Me gustaría que este Poder lo tuviera:

Héroe 1:

Héroe 2:

Héroe 3:

Héroe 4:

Héroe 5:

Tú puedes convertirte en su Guía, recomendándoles emprender esta aventura por el Sendero de la VIDA.

«La sabiduría del conocimiento siempre está disponible para todo el que recorre el Sendero de la VIDA. Las semillas de luz estamos esperando eternamente a que llegue la elección de tomar conciencia del Héroe dormido que todos los seres humanos tienen en su interior. Yo estaré aquí esperando, para recordarles este Poder del Sendero de la VIDA».

«Me despido de ti, con inmensa gratitud por que me hayas permitido impregnar mi sabiduría en tu SER».

La semilla de Luz.

Entonces el Héroe, abrió los ojos, después de recibir la sabiduría de la semilla de luz y ahí estaba de nuevo el Guía, a su lado.

El Héroe le dijo al Guía:

«SER ya se cómo excavaron este túnel. Lo hicieron por que usaron el Poder de la Resiliencia para hacerlo. Pues quien lo hizo supo ver el desafío como una oportunidad para crecer, indudablemente tuvo que ser optimista ante este desafío, tuvo que pedir ayuda para hacerlo, y usar todos los dones que la resiliencia trae consigo. Nadie podría haberlo hecho sin ser resiliente», concluyó el Héroe.

El guía le contesto: «así es mi querido Héroe, bienvenido al mundo de los Héroes».

«Ahora ya sabes que puedes superar cualquier desafío usando el Poder de la Resiliencia».

«Sigamos caminando», dijo el Guía.

Ambos continuaron su camino dentro del túnel de piedra, siendo conscientes de que solo un Héroe con mucha resiliencia fue capaz de hacer ese túnel en medio de la montaña.

El Héroe estaba entusiasmado viendo la luz, al final del túnel. Cuando llego a ella y salió del túnel, vio que había atravesado la montaña, habiendo entrado en sus entrañas.

La luz del sol era radiante al salir del túnel, y desde este lado del túnel, podían ver la cima de la montaña con mucha más claridad, y vieron que en el monasterio que se encontraba en la cima, había personas que lo habitaban, pues a lo lejos se divisaban pequeñas siluetas en movimiento.

Entonces el Guía, le pregunto al Héroe:

«¿Como te gustaría practicar el Poder de la Resiliencia, mi querido Héroe?»

El Héroe contesto:

«Me gustaría ponerlo en práctica, subiendo a la Cima de la montaña. Parece un camino complicado, poco transitado, y arriesgado, pero estoy seguro de que podré hacerlo si aplico el Poder de la Resiliencia que la semilla de luz ha integrado en mi Ser».

«Ya lo estás haciendo, siendo tan optimista», contesto el Guía.

«Continuemos entonces», mi querido Héroe.

Así que ambos continuaron caminando por el Sendero de la VIDA ahora con un claro objetivo; alcanzar la Cima de la montaña para visitar el Monasterio que se divisaba en ella.

“Ser desafiado en la vida es inevitable, ser derrotado es opcional”.

Roger Crawford.

Multiplica el Poder de esta Semilla Dorada:

Antes de pasar al Poder número 8, te recomiendo hacer AHORA los ejercicios de escritura de este Poder. Los ejercicios te dan una mayor comprensión de lo que estas aprendiendo, además implica una participación por tu parte y hace que tu nivel de comprensión y retención de la sabiduría recibida se multipliquen por 7.

Comparte con tu grupo de Héroes del Planeta los aprendizajes de este Poder, para retener el 90% de lo aprendido.

Comparte una foto tuya con el Sendero de la VIDA en tus redes sociales, compartiendo lo que más te haya gustado de este Poder.

Gracias, mi querido Héroe.

SER

El poder de la GRATITUD

"La gratitud abre la plenitud de la vida. Convierte lo que tenemos en suficiente, y más. Convierte la negación en aceptación, el caos en el orden, la confusión en la claridad. Puede convertir una comida en una fiesta, una casa en un hogar, un extraño en un amigo".
Melody Beattie

Querido Héroe,

Sigamos recorriendo el **"Sendero de la VIDA"** juntos, mientras te invito a disfrutar del paisaje, poniendo en práctica lo que has aprendido del Poder de la **VIDA**, del Poder del **TIEMPO,** del Poder del **ENTUSIASMO,** del Poder de la **EXPERIENCIA** y **SIGNIFICADO**, del Poder de la **LIBERTAD** de **ELEGIR** del Poder de los **DESAFÍOS** y del Poder de la **RESILIENCIA**.

Ahora ya son 7 los Poderes para poner en práctica en el "Sendero de la VIDA", tanto dentro como fuera de este sendero. Este es el factor más importante de todos; poner en práctica todo lo aprendido, estar presente en cada momento, ante cada situación o acontecimiento de la VIDA. Tú tienes que preguntarte a ti mismo:

"¿Qué haría mi Héroe Interior?"

"¿Qué haría mi Héroe Despierto?"

Solo tienes que tomar conciencia del Poder de estar VIVO. De cada tiempo presente, de cuánto tiempo deseas pasar entusiasmado, que experiencias decides vivir, que significado vas a atribuir a cada experiencia externa, cómo vas a usar desde ahora tu libertad de elegir, como afrontarás los desafíos y como practicarás tu resiliencia en la VIDA.

El Héroe y el Guía continuaron recorriendo el Sendero juntos**.** El Héroe estaba entusiasmado por llegar a la Cima de la montaña y visitar aquel monasterio donde habían podido ver que estaba habitado. Así que aligeraron el paso, para poder llegar antes de que se hiciera de noche. Quizás podrían pasar allí la noche; quizás en él le esperaban nuevos aprendizajes de los Héroes… Así que continuaron recorriendo el Sendero de la VIDA, por aquella montaña poco transitada.

Cada vez las vistas eran más espectaculares, pues la altura a la que estaban caminando cada vez era mayor. Durante todo el camino, el Héroe estaba disfrutando como nunca de sus Poderes, de sus sentidos, de sus planos, de la VIDA que había a su alrededor… Todo lo que podían ver, oír, sentir, todo era VIDA en estado puro. Los sonidos, los colores, todo estaba más vivo que nunca para el Héroe, que se entusiasmaba más a cada paso que daba, y compartía con Ser, todo ese entusiasmo.

Después de unas horas caminando llegaron a un mirador. Desde el, se podía apreciar todo el valle, la belleza de la VIDA al completo, los animales de aquel lugar mágico, las flores, las plantas, los árboles, la cascada, el rio y un hermoso lago. Era el lugar más bonito que el Héroe había visto en su VIDA.

Una vez el Héroe había contemplado la hermosa vista, sentía una profunda gratitud por toda la VIDA que podía sentir en su corazón. Además, desde el mirador se veía el Monasterio en la cima de la montaña ya muy próximo. Era un monasterio precioso, todo construido con piedra natural y madera. El Héroe se sentía entusiasmado de poder llegar y conocer ese bello lugar y a quienes habitaban en él, así que prosiguieron su camino por el Sendero de la VIDA.

Héroe y Guía siguieron todo el camino compartiendo los aprendizajes del Sendero y apreciando la VIDA a cada paso, y para cuando se quisieron dar cuenta, estaban solo a unos pocos pasos de llegar a la entrada del monasterio. Era sin duda alguna un lugar mágico; en la puerta había una madera tallada que decía “El Templo de los Héroes”

Estando en la Puerta, el Héroe sintió una inmensa gratitud en su corazón por haber llegado a la Cima de la montaña, por estar en la puerta del monasterio. Además se escuchaba música dentro, era una bella canción que decía **ábrete corazón**. Y en ese momento de una inmensa y profunda gratitud, el Héroe vio en la puerta del monasterio una aldaba para tocar a la puerta. Esta aldaba era de bronce y tenía la forma de la cabeza de un león; justo en ella estaba posada una Semilla de luz. El Héroe se acercó a la puerta, puso sus manos debajo de la aldaba y la semilla de luz se posó en ellas.

El Héroe llevo sus manos a su corazón y la luz se impregno en su ser, trayéndole el Poder antes de entrar aquel monasterio cuyo nombre era "El Templo de los Héroes". Fue así como la semilla de luz impregno esta nueva sabiduría de los Héroes.

Sabiduría de la Semilla de Luz…

El Poder de la Gratitud

«Querido Héroe, vengo a traerte la sabiduría de los Héroes, soy la luz de la sabiduría y vengo a impregnarme en ti y regalarte un Poder de los Héroes, el Poder de la Gratitud».

«Uno de los más honorables Poderes de los Héroes es la Gratitud; te contare que es y cómo puedes usar este Poder para convertirte en un Héroe del Sendero de la VIDA».

"La gratitud es la esencia de la VIDA"
Ser

¿Qué es la gratitud?

Querido Héroe, la gratitud es el símbolo de las almas más nobles.

La GRATITUD es un sentimiento de Gracia, de Bendición, de Reconocimiento de un beneficio que hemos recibido o que recibiremos en la VIDA.

La palabra Gratitud proviene de Gratus, que significa agradable, bien recibido, beneplácito; la Gratitud es todo lo que te hace ser **bendecido** en la VIDA.

El sentimiento de Gratitud es la capacidad de entrar en contacto con lo Divino, tanto dentro como fuera de nosotros. Sentirse Agradecido es sinónimo de estar bendecido. La Gratitud nos permite ver el lado positivo de cada persona que pasa por nuestra VIDA, cada circunstancia que vivimos o cada acontecimiento que nos sucede.

“La Gratitud es el antídoto del sufrimiento”

Es la capacidad de agradecer y este es uno de los dones más valiosos del SER humano y uno de los grandes Poderes de los Héroes.

Si sientes un profundo sentimiento de GRATITUD, éste será la fuente de tu felicidad. No puedes sentir ingratitud y ser feliz; para ser feliz debes de ser agradecido. Cuando sientes gratitud sientes paz, felicidad y amor.

> “La felicidad no se puede poseer, ganar, usar o consumir. La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada minuto con amor, gracia y gratitud”.
> Denis Waitley

Querido Héroe,

La gratitud es un valor humano

La Gratitud es uno de los principales VALORES que podemos tener los Héroes. Una de nuestras principales virtudes como seres humanos y como raza para convertirnos en Héroes de la Humanidad.

No todo el mundo experimenta gratitud ya que es una virtud reservada para los espíritus más elevados y para las mentes mejor desarrolladas; es por ello por lo que es uno de los Poderes de los Héroes.

La gratitud implica que haya un sistema de valores como el dar y el recibir, además de la renuncia a la visión egocéntrica de la VIDA.

La gratitud como valor es una virtud que presentan algunas almas, con el objetivo de agradecer a la persona que lo favoreció con su ayuda. La gratitud viene acompañada de otros sentimientos como el amor, amistad, felicidad y plenitud.

En la sociedad impaciente, ansiosa y egocéntrica de hoy, algunos seres humanos han logrado bloquear su capacidad natural de agradecer y esto es lo que tiene a su Héroe Interior dormido.

La gratitud es un sentimiento que no solo lo experimentan los seres humanos; también los animales superiores cuentan con esta virtud.

De hecho, hay muchos animales que sienten más gratitud que muchos seres humanos. Sin embargo, ¿qué gratitud sienten los humanos por los animales que acompañan su VIDA? ¿Cómo agradeces a un animal ser tu compañero de vida, recibirte en casa, en algunas ocasiones con más alegría que cualquier miembro de tu familia, estando ahí de forma más fiel que muchas de las parejas?

¿Como agradeces el cantar de los pájaros en los árboles, ver a los peces fluir en el mar y aportarte tanta paz, y a la abeja que poliniza los árboles?... Son tantas las razones y motivos por los que los seres humanos podríamos estar agradecidos al reino animal, que no sentir gratitud es estar desconectado de nuestra alma y de nuestra unión con todas las demás especies animales.

Los seres humanos que no son capaces de experimentar gratitud tienen un elevado narcisismo y dan por sentado que merecen toda la ayuda que reciben.

De hecho, muchos seres humanos se atribuyen por completo los logros que obtienen y omiten por completo lo que los demás aportaron para poder lograrlos.

La ingratitud es propia de personas que han sido mal educadas con exceso de gratificaciones. No se les ha enseñado a valorar lo que otros les dan.

Sin embargo, quien ha pasado por dificultades y las ha resuelto, sabe el inmenso valor que tiene la ayuda de otros. Nada como sentirse impedido para algo, o atrapado, o vencido, para entender que la mano que otro te tiende es un verdadero regalo del cielo.

Es por ello por lo que las personas agradecidas obtienen grandes beneficios para el buen funcionamiento de su corazón, tienden a enfermar menos y son, en general, más felices.

"La gratitud no solo es la más grande de las virtudes, sino que engendra todas las demás"
Cicerón

Querido Héroe, déjame contarte como ser más agradecido.

5 pasos para ser agradecido

Paso 1: Valora más todo lo que eres, haces y tienes en la **VIDA**.

¿Te has parado a pensar por cuantas razones hoy, en este momento podrías DAR GRACIAS?

Por todo lo que eres, eres un ser humano, tienes un cuerpo, una mente y unos atributos increíbles que te permiten poder hacer todo lo que te propongas, y tener resultados en la VIDA espectaculares.

Valorar lo que eres, lo que haces o puedes hacer, lo que tienes o tienes la capacidad de tener, solo por ser quién eres. Es un privilegio que podrías agradecer cada día. ¿Cierto?

Paso 2: Enfócate en lo que puedes agradecer.

Hay Héroes dormidos que solo ven lo que no tienen, lo que no pueden hacer, lo que aún no son, en vez de enfocarse en lo que ya tienen, en lo que ya pueden hacer y en lo que ya son. En lo que te enfocas se expande.

Es por ello por lo que para ser agradecido hay que enfocarse en lo positivo, en lo que ahora mismo podríamos agradecer. Es una cuestión de enfoque. Por ello, podríamos enfocarnos a cada instante en todo lo que podríamos agradecer ahora.

Paso 3: Acepta que necesitas a otras personas.

Reconoce que muchas de las cosas buenas que tienes es porque otras personas te lo han dado: amor, protección, cuidados, talento, sabiduría. La VIDA es un juego de equipo, de relaciones de ayuda mutua, de dar y recibir, de aprender y enseñar, etc.

Paso 4: Reconoce todo lo que otros hacen por ti.

¿Cuántas cosas hacen otras personas por ti, que no les reconoces, que das por hecho que es su obligación hacerlo, o que no valoras lo que hacen por ti?

¿Qué pasaría si pudieras decirles GRACIAS? ¿Cómo cambiaría eso la Vibración, la Energía?

¿Qué pasaría si reconocieras todo lo que otros hacen por ti? No hoy que estas entendiendo este principio, si no el resto de tu VIDA. Cada día, por cada acción que otros hagan por ti, por cada detalle que alguien aporte a tu VIDA, por cada ayuda, consejo, servicio, abrazo, beso, caricia, mirada, ¿podrías sentir gratitud por lo que otros hacen por ti, y que gracias a ello tienes una mejor VIDA?

"Debemos encontrar tiempo para detenernos y agradecer a las personas que hacen la diferencia en nuestras vidas".
John F. Kennedy

Paso 5: Incluye en tu lenguaje expresiones de agradecimiento.

Desde este momento y para siempre, para tener una vida en GRATITUD, incluye en tu vocabulario palabras de agradecimiento, por todo lo que puedas agradecer, por cada detalle, por cada ser humano que hay en tu VIDA. ¿Como sería el Mundo si todos los seres humanos sintiéramos gratitud y diéramos las gracias por todo?

Querido Héroe, desde este momento puedes usar tu Poder de Elegir para elegir vivir en gratitud.

Vivir en gratitud

Hay una palabra de la cual emana este sentimiento. esta palabra es Namasté, y en ella se encuentra el valor de la Gratitud y el Reconocimiento.

Namaste, no se trata de una palabra única. Es resultado de dos términos: "namas" que podríamos traducir como "saludo" o "reverencia", y que tiene su raíz en "nam", que significa "postrarse" o

“inclinarse”, y “te”, que vendría a ser un pronombre personal para configurar la expresión “me inclino o me postro hacia ti”.

En la palabra Namasté, hay algo divino, hay una connotación ética y bondadosa, existe en ella un velo espiritual. Pocas palabras en el mundo encierran en cada una de sus letras tanto poder.

Los orígenes de la palabra Namasté son muy remotos. Hablamos de la ancestral cultura hindú, inmensamente variada en cuanto a prácticas religiosas, dialectos, tradiciones, etc.

Uno de los tantos idiomas que se hablan en la India es el Sánscrito, considerado como una “lengua sagrada”, un idioma casi perfecto según los Héroes lingüistas. Su gramática es admirable, y hasta no hace mucho era el vehículo de expresión y comunicación entre líderes espirituales, brahmánicos y eruditos.

Además, el término “sánscrito” significa algo así como “perfectamente hecho”

El término “namas” también puede ser interpretado como “nada mío”. Por lo tanto, esta palabra vendría a simbolizar también la importancia de dejar a un lado el ego en una actitud de humildad frente al otro.

Si este saludo lo realizas desde el corazón, se establece una conexión genuina entre quien lo da y quien lo recibe.

Cuando pronunciamos la palabra Namasté, la puedes acompañar de un gesto, un “mudra”. Para ello junta las palmas de tus manos en forma de rezo y llévalas al centro de tu pecho, justo al chakra de tu corazón.

Este saludo también lo puedes hacer mediante la colocación de las manos juntas delante del tercer ojo (frente a la cabeza) esta es una forma profunda de respeto hacia la otra persona.

En esta posición hallarás cierto equilibrio que te permitirá reposar y hacer fluir tu energía. El lado derecho e izquierdo de tu cerebro cuando se encuentran en esta posición, se equilibran entre sí volviendo a su estado más original. Cuando las manos se unen en el centro del corazón, significa que tus acciones tienen que estar en armonía.

En su significado para el hinduismo, esta posición representa lo divino, la palma derecha simboliza la planta de los pies de Dios, y la palma izquierda la cabeza de quien reza.

La persona que hace el gesto de unir las dos manos elimina sus diferencias con la persona a la que reverencia, estableciendo así una conexión con ella, donde la mano derecha representa la naturaleza más elevada, profunda y espiritual, mientras que la izquierda representa el ego, lo corporal y lo mundano.

Aunque en Occidente la palabra “Namasté” por lo general se utiliza en conjunto con el gesto, en la India, se entiende que el mismo gesto significa Namasté, y no es necesario decir la palabra mientras se inclina la cabeza.

Al juntar las manos cerca del chakra del corazón, la creencia afirma que aumentamos el flujo de energías positivas, y al inclinar la cabeza y cerrar los ojos nuestra mente se centra en el flujo de tal energía que hace crecer el amor por los otros, y **la mente por un momento se rinde a favor del corazón**. Esta inclinación de la cabeza es una indicación simbólica de respeto universalmente reconocida también en otras muchas culturas.

“Lo divino en mí se inclina a lo divino en ti”

Hay otro matiz del significado espiritual de esta palabra, es la creencia de que existe una chispa divina en cada persona. Entonces, cuando la palabra Namasté está acompañada del gesto, o mudra, estamos reconociendo la presencia divina en uno mismo y en el otro. Si lo

expresáramos con palabras, sería algo así como: **“La chispa divina que hay en mí reconoce la chispa divina que hay en ti”**

Debido a las peculiaridades del sánscrito y lo amplio de su concepto, en una traducción aproximada. El significado de la palabra Namasté podría ser “lo divino dentro de mi saluda a lo divino dentro de ti”. O “el espíritu dentro de mí honra y respecta el espíritu dentro de ti”.

La palabra “Espíritu” o “lo Divino” no tiene un significado religioso. Se refiere más bien a nuestra esencia. Podrías sustituirlo por corazón, alma, o cualquier otra palabra que te resulte más cercana a esta explicación.

Lo verdaderamente relevante es que “la mejor parte de mí le desea lo mejor a lo más profundo de la tuya”, reconociéndola.

Asimismo, hay un componente más atribuido a la palabra Namasté. Es ese donde se simboliza que **“tú espíritu y el mío son uno”**. Todos estamos conectados, todos somos parte del universo, lo que a ti te hace feliz a mí me hace feliz, lo que a ti te afecta a mí me afecta.

En todos los casos, lo que se trata de transmitir es un saludo o despedida a la otra persona, desde la parte más profunda y espiritual de nuestro SER. Un gesto auténtico y sincero, liberado de todo prejuicio y que surge desde la parte más bondadosa de nosotros hacia las personas con las que nos encontramos.

Por lo tanto, mi querido Héroe, Namasté es una forma de honrar a la otra persona, un modo de mostrar respeto y agradecimiento desde la parte más profunda de nuestro SER.

Para la sociedad occidental, la palabra “Namasté” está unida al yoga. Pero aquellos que tengan conocimientos sobre la siempre interesante cultura y religión del sur de Asia, sabrán que este término transita con normalidad en la vida de hindúes, budistas. Y estos pueblos han asimilado en sus rituales de saludo y despedida esta palabra tan llena

de simbolismos, donde a su vez, se encierra también el acto universal de dar las gracias.

Va más allá de ese saludo y despedida habituales en la práctica del yoga. Este término encierra en sus antiguas raíces una esencia que debería **bombear cada día en el corazón de la humanidad**. Sin embargo, algunos seres humanos, la usan como una moda, perdiendo en ocasiones, su auténtico sentido, su valor más intrínseco.

¿Se practica a día de hoy el sentido de la gratitud desde la perspectiva más noble de la humildad?

¿Solemos reconocer a los demás del mismo modo que nos reconocemos a nosotros mismos?

“Namasté, yo me inclino hacia ti y te reconozco”

Somos un TODO

Esta idea viene a configurar a su vez la espiritualidad que representa a esta cultura, donde todos nosotros formamos en realidad un todo en unión con el universo. ¿Qué significaría esto? Algo tan interesante como lo siguiente:

Si todos formamos parte de una misma entidad, lo que a ti te afecta a mí también me afecta. Por lo tanto, reconozco a los demás también como parte de mí mismo, de ahí mi respeto, de ahí que la palabra Namasté se simbolice a su vez con el gesto de juntar las manos.

Al hacerlo, le indicamos a la otra persona que no hay diferencias entre ambos, que los dos somos la misma cosa.

Al pronunciar la palabra Namasté le damos las gracias a la otra persona y la reconocemos por el acto que haya hecho. No obstante, al dar las gracias a la otra persona también me reconozco a mí mismo, porque ambos hemos creado una unión mutua.

Es decir, si yo ayudo por ejemplo a un amigo a solucionar un problema y él me da las gracias, ambos salimos beneficiados: él por haber resuelto su problema y yo por haber cumplido ese acto de nobleza.

Ambos formamos un todo donde nos reconocemos mutuamente.

“Namasté, un valor que integrar en nuestra vida diaria”

Querido Héroe, puede que no seas religioso, es posible que tampoco te veas a ti mismo como una persona espiritual capaz de utilizar la palabra Namasté a partir de ahora; solo pretendo hacerte pensar en los valores que se integran en esta palabra, “**la gratitud y el reconocimiento”.**

¿De qué manera podemos integrarlos en nuestra vida diaria?

Reflexiona sobre estos aspectos:

Para aplicar el sentido de gratitud, primero has de aprender a ser humilde; pero cuidado, ser humilde no significa en absoluto darlo todo a los demás y quedarte sin nada.

Ser humilde significa saber conocer tus propios límites, admitir tus defectos, saber disfrutar y apreciar las cosas sencillas teniendo siempre una mente abierta donde sepas enriquecerte con los demás, con lo que te aportan, con lo que te ofrecen. Si eres humilde serás agradecido, porque entenderás el auténtico valor de las cosas.

Respeta a quienes te rodean, respeta a la Naturaleza, y recuerda también respetarte a ti mismo.

Valora a los tuyos, atiéndeles, escúchalos, enriquécete de todo el conocimiento de los Héroes para compartirlo con los demás.

Dignifica a los demás y a ti mismo como merecéis, como parte de ese "todo".

Alégrate por cada cosa que hagas, por cada aspecto que recibas de los demás y de lo que te rodea por pequeño que sea.

Agradece, recuerda siempre agradecer todo lo que veas, lo que sientas, lo que recibas, porque todo forma parte de ti, y tu persona a su vez, también forma parte de ese todo donde podrás encontrar tu verdadero equilibrio.

"Solo podemos decir que estamos vivos en esos momentos en que nuestros corazones son conscientes de nuestros tesoros".
Thornton Wilder

A partir de ahora, querido Héroe, cuando escuches o digas la palabra Namasté, recuerda que, según esta cultura ancestral, estarás participando conscientemente en el proceso de evolución espiritual que esta palabra tan especial busca estimular en tu interior.
Con la pronunciación de esta palabra, acompañada de su particular mudra, transmitirás que tu deseo es favorecer un "**encuentro real"**, impregnado de respeto a la otra persona, sea de la raza, cultura, edad, posición social, etc., que sea. Ya que Namasté solo entiende desde el ser, desde el corazón y desde la humildad de que todos somos uno y parte del todo.

Querido Héroe, permíteme mostrarte los beneficios para tu VIDA de la Gratitud.

Beneficios de la Gratitud

Conduce a tu Grandeza

La gratitud conduce a la grandeza. Puede, literalmente, convertir lo que tienes en más que suficiente. El trabajo en alegría, el caos en orden, la incertidumbre en claridad.

No todos saben agradecer, y es que es una virtud que solamente disfrutamos las almas más nobles.

“La gratitud es la flor más bella que brota del alma”.
Henry Ward Beecher

Aumenta tu Felicidad

¿Y cuál es la manera más fácil de ser agradecido? Pues simplemente agradecer. Hay que reconocer que las cosas buenas que hay en tu vida son la esencia de tu felicidad.

Aumenta tu felicidad. Contar tus bendiciones conduce a un mayor bienestar, especialmente el estado de ánimo positivo.

Te trae la felicidad duradera. De hecho, una actitud de gratitud no sólo puede ayudarte a aumentar la emoción positiva, sino también sostenerla.

Te protege contra el estrés y la negatividad. La gratitud se asocia con la disminución de la ansiedad, la depresión y el aumento del apoyo social.
Reduce el Materialismo. Una de las razones por la que la gratitud estimula nuestro bienestar, es que reduce el materialismo, lo cual es bueno porque el materialismo está ligado a menos felicidad.

Mejora tus Relaciones

La gratitud es sumamente importante entre las relaciones humanas, en la que ambas partes se turnan en dar y recibir con el objetivo de alcanzar una sociedad cooperativa y solidaria entre los seres humanos que la formamos.

Puedes sentir agradecimiento por la ayuda económica, por el trabajo ofrecido, la asistencia en una enfermedad o momento de convalecencia; por quien te ofreció su amistad o amor, por quien te sirve un café, por quien te atiende en una tienda, por quien te cede el paso, por quien te sonríe, por quien te dedica tiempo, por quien te enseña, por todos, por todo.

Como tal, la gratitud ocurre cuando alguien realiza algo por el bienestar de la otra persona, sin esperar nada a cambio, y con esta acción siente la misma felicidad que la persona que fue beneficiada de esa acción.

Te hace más inteligente socialmente.

Te conducirá a mejores relaciones. La gratitud fortalece tus relaciones y te ayuda a crear y mantener buenas relaciones y sentirte más conectado.

La gratitud mejorara tus relaciones románticas haciendo que te sientas más satisfecho en tus relaciones y más conectado con tu pareja.

Mejora tu Salud

Si eres agradecido obtendrás grandes beneficios para el buen funcionamiento de tu corazón. Enfermarás menos y en general serás más feliz.

Incluso mejora la calidad y la duración del sueño, en parte porque tienes pensamientos más agradecidos y felices antes de ir a dormir.

¿Qué tal seria que cada noche antes de dormir, contaras todas las bendiciones que tienes en tu VIDA?

La Gratitud fortalece tu fuerza de voluntad para tomar mejores decisiones, te hace más fuerte y te ayuda a alcanzar tus metas al tomar mejores decisiones y más inteligentes.

Una actitud de gratitud atrae grandes cosas.
Yogi Bhajan

Fomenta tu Perdón

Siendo agradecido serás una persona que no darás espacio a sentimientos como el resentimiento, el arrepentimiento o la envidia. Serás capaz de sentir gratitud, precisamente porque elegirás ver lo mejor de las personas y guardarlo en tu corazón.

Te hace una mejor persona, más altruista, moral y ético. Te volverás más amable con los demás.

Hace a los demás mejores personas también: aquellos a quienes agradeces son más propensos a ser más agradecidos también, pues al sentir tu gratitud ellos se contagiarán de la misma energía, GRATITUD.

“El verdadero perdón es cuando puedes decir, Gracias por esa experiencia”.

Oprah Winfrey

La Gratitud hace del mundo un lugar mejor. Cuando expresas tu gratitud a alguien, esa persona pasará a ser más amable con los demás.

Aumenta tu Generosidad

Si eres agradecido serás más generoso, reconocerás que la ayuda mutua es un valor importante y por eso no solamente serás capaz de apreciar la ayuda que recibas, sino que además también estarás dispuestos a ayudar a otros.

¿No te sientes agradecido? No te preocupes, la gratitud es accesible a cualquiera. Si estas enfermo o te sientes mayor o joven, si estas empleado o desempleado, no importa. Si tu corazón está latiendo en este momento, si el aire fluye en tus pulmones ahora mismo, si has tenido una comida hoy, si has nacido en un cuerpo humano, tienes algo por lo que estar agradecido. AGRADECE tu VIDA.

"Que la gratitud en mi corazón bese todo el universo".
Hafiz

Agradece la VIDA

¿Como practicar la Gratitud?

Una poderosa manera que los científicos han encontrado y que puede aumentar tu bienestar, es simplemente hacer listas diarias de gratitud. Anota 5 cosas de las que te sientas agradecido cada día. Este acto simple puede aumentar significativamente tu felicidad.

Otra forma en que puedes aumentar tu gratitud es pasar unos minutos del día dedicado a la gratitud, por ejemplo, con tu familia, cada mañana en el desayuno o cada noche como ritual antes de irte a descansar. ¿Qué tal seria compartir en familia, por lo que te sientes agradecido hoy?

Querido Héroe, pon presencia a todo lo que sucede en tu VIDA, y estate atento por todo lo que puedes sentir gratitud o dar las gracias en cada momento.

Aprende a ser agradecido para disfrutar más de la VIDA

¿Qué visión tienes acerca de tu propia vida?

¿Eres capaz de valorar aquellas cosas positivas que tienes?

¿En qué aspectos te concentras al ver tu propia existencia en los que agradecer o por los que sentir ingratitud?

Los siguientes puntos pueden estimular tu reflexión y ayudarte a cambiar la perspectiva que hasta ahora tienes:

Abre los ojos al mundo. Tienes que salir de tu “universo cerrado”, mirar hacia el exterior, a los demás y darte cuenta de todas las cosas que tienes y agradecerlas. Lamentablemente, hay muchas personas en peor situación que tú, hazte consciente de ello. Seguro que después estarás más agradecido de la situación en la que te encuentras, de la que muchas veces quizás te has quejado y en la que muchos desearían estar. Agradece tu VIDA, lo que tú estás experimentando en este momento y la capacidad que tienes de afrontar los desafíos usando los Poderes que se te han compartido.

Date cuenta de todas las cosas buenas que tienes y de todas las malas que no te suceden.

Presta atención a las cosas buenas que sí te ocurren. Muchas veces vivimos la vida sin prestar atención a las pequeñas cosas buenas que nos suceden. Sin embargo, si piensas un poco, verás la cantidad de cosas positivas que hay en tu vida. Es fundamental reeducar tu mente para aprender a pensar en positivo y ver todo lo bueno que vives cada día para ser agradecido.

Aprende a ser agradecido practicándolo. Todo puede ser aprendido y la capacidad de experimentar el agradecimiento es una parte de tu carácter que siempre puede mejorarse si lo practicas. Existen formas de hacerlo, como por ejemplo escribir cada día en un “Diario de Gratitud”.

Rodéate de personas con una actitud positiva y agradecida. Las actitudes negativas y pesimistas se contagian rápidamente, por eso es importante que aquellos que nos acompañen en la vida tengan una visión optimista. También podemos nosotros mismos ayudar a otros a ver todo lo bueno que tienen en sus vidas si ellos quieren, y si no quieren, es tu decisión concederles o no, tu mayor recurso, tu tiempo.

Decide no ser la víctima. En momentos difíciles es muy importante ser agradecido con lo que tienes y por las oportunidades que se te presentan. Se trata de no enfocarse solo en lo que consideramos malo y buscar lo positivo de cada situación. Porque siempre hay algo favorable, aunque en un principio nos cueste descubrirlo.

“No arruines lo que tienes deseando lo que no tienes”.
Epicuro

Ser agradecido es una cualidad que todos admiramos en el carácter de los demás, ¿verdad? Para ello no hay razones, ni excusas. Tampoco hay edades, nunca eres demasiado joven o mayor como para ser positivo y valorar todo lo maravilloso que tienes, inténtalo y verás que puedes empezar poco a poco a sentirte agradecido por las pequeñas cosas que te ocurren.

Acción de Gracias

“Solo hay dos maneras de vivir tu vida. Una es como si nada fuera un milagro. El otra es como si todo fuera un milagro”.
Albert Einstein

Hoy en día existe en algunos lugares del mundo, el día de Acción de Gracias, actualmente se celebra sobre todo en Estados Unidos y Canadá. En otros países, se celebran festividades parecidas que llaman de forma distinta. En EE. UU. se festeja el cuarto jueves de noviembre, mientras que en Canadá es el segundo lunes de octubre, siendo en ambos países fiesta nacional.

En algunas ciudades para celebrar el día de acción de gracias, se celebran actos y desfiles, como el de Nueva York, que congrega a millones de personas.

El origen de esta celebración se remonta a inicios de 1620 en Plymouth (Massachusetts, EE. UU.). En 1620 un barco llamado 'Mayflower' llegó de Inglaterra a esta localidad, al noreste de lo que hoy conocemos como Estados Unidos (fundado en 1776).

Una vez allí, los indígenas ayudaron a los ingleses a cosechar la tierra en el asentamiento en el que se habían establecido. En 1621, después una exitosa cosecha, el nombrado como gobernador de la colonia de Plymouth organizó una fiesta para invitar a aquellos indígenas que los habían ayudado a una comida como muestra de su agradecimiento.

Este hecho se volvió una tradición anual, se expandió por el territorio y a día de hoy es todo un acontecimiento nacional. Acción de Gracias es una celebración familiar, incluso más importante que la Navidad en algunos casos.

¿Qué pasaría si desde este momento, todos los días en todos los lugares del mundo fuera el día de Acción de Gracias?

¿Cómo sería el mundo si todos estuviéramos agradecidos los unos con los otros?

¿Qué energía tendría la humanidad, en que vibración viviríamos los seres humanos?

Querido Héroe, este es nuestro reto para crear juntos una nueva humanidad. Es necesario desarrollar este Poder, el Poder de la Gratitud, y para ello es necesario ser agradecido cada día.

Agradece cada día por cada bendición que puedas observar.

Agradecer cada día a la VIDA por estar vivo.

Agradece cada día al Planeta tierra por ser nuestro hogar y brindarnos tanta diversidad, por ser tierra fértil y darnos la bendición de vivir en él.

Agradece cada día a los demás seres humanos por permitirnos relacionarnos y aprender en cada relación.

Agradece cada día a quienes nos aman por entregarnos su amor, a quienes permiten que los amemos por tener corazones tan generosos, a quienes eligen ser nuestros compañeros de viaje de una forma u otra.

Agradece cada día a tu cuerpo por ser tu templo y permitirte VIVIR en él.

Agradece cada día a tu mente por tener tanta capacidad de aprender y razonar.
Agradece cada día tus emociones por permitirte sentir.

Agradece cada día a tu espirito por guiarte en el Sendero de la VIDA.

Agradece cada día cada respiración, cada segundo, cada relación, cada encuentro, cada ayuda, cada favor, cada regalo, cada bendición, cada éxito y cada aprendizaje.

Agradece cada día tu VIDA, incluso los fracasos, pues son grandes enseñanzas. Puedes agradecer tu salud y la ausencia de ella, pues todo ello te está enseñando a valorar, a agradecer y a ser quién eres.

Todo ello te está brindando oportunidades de aprendizaje en la VIDA; todo ello te está haciendo evolucionar como Alma, como ser humano y como Héroe del Planeta.

"Despierta al amanecer con un corazón alado y da gracias por otro día de amor".
Kahlil

Querido Héroe, hay unos principios que debes tener en cuenta.

10 principios de Gratitud

1. Cuanto más agradecido seas, más cosas atraerás para agradecer. Sé agradecido por lo que tienes y terminarás teniendo más. Concéntrate en lo que no tienes, y nunca tendrás suficiente.

2. Ser feliz no siempre te hará agradecido, pero ser agradecido siempre te hará feliz. Es casi imposible apreciar un momento y fruncir el ceño a la vez. Ser feliz en este momento no significa que no deseas más, significa que estás agradecido por lo que tienes y por lo que está por venir.

3. La gratitud fomenta el verdadero perdón, que es el único con el que puedes decir sinceramente "Gracias por esa experiencia". No tiene sentido condenar a otra persona o arrepentirse de una lección de vida importante. La gratitud da sentido al ayer, trae paz al presente, y crea una visión positiva para el futuro.

4. Nunca necesitarás más de lo que se te ha dado. Dicen que dar las gracias es la mejor forma de orar. En lugar de orar por las cosas, da gracias por lo que ya tienes. Cuando la vida te de razones para ser negativo, piensa en una razón para ser positivo. Siempre hay algo que agradecer.

5. La gratitud lo incluye todo. Los días buenos te dan felicidad y los días malos te dan lecciones de aprendizaje. Ambos son necesarios. Todas las cosas han hecho que avances, debes incluirlas a todas en tu gratitud. Y esto es especialmente cierto en las relaciones. Todas las personas que pasan por tu vida, si les das la oportunidad, tienen algo que enseñarte.

6. No olvides que la mayor gratitud no se queda simplemente en pronunciar palabras, hay que vivir en base a ella todos los días. Lo más importante no es lo que dices, es cómo lo vives. No te límites a hablar, muéstralo. No te límites a prometer, demuéstralo.

"Sentir gratitud y no expresarla es como envolver un regalo y no darlo".
William Arthur Ward

7. La gratitud incluye devolver. En el ajetreo de nuestra vida apenas nos damos cuenta de que recibimos mucho más de lo que damos, y la vida no puede ser plena sin esa gratitud. Es muy fácil sobreestimar nuestros esfuerzos, en comparación con lo que debemos agradecer a la ayuda que los demás nos han dado.

8. Agradece a quien ya no está. El mayor homenaje a las personas y experiencias que has perdido no es el dolor, es la gratitud por lo que compartiste con ellos, esto honra su vida y su recuerdo desde el amor, honra su muerte. Sólo porque algo no dura para siempre, no significa que no fuera un regalo increíble. Estate agradecido de que vuestros caminos se juntaran, y tuvierais la oportunidad de experimentar algo maravilloso en la VIDA.

"El tributo más elevado a los muertos no es dolor sino gratitud".
Thornton Wilder

9. Agradece tu presente
Para ser verdaderamente agradecido debes estar en el presente,

detente y observa. Respira profundamente. Aquí y ahora. A menudo olvidamos que el mayor milagro no es caminar sobre el agua. El milagro más grande es caminar en esta tierra verde y viva en el momento presente, apreciarlo y sentirse completamente vivo.

10. Suelta el Control. Desprenderse del control multiplica el potencial de gratitud. A veces damos demasiada importancia a controlar cada aspecto minúsculo de nuestras vidas, lo que nos hace perder el rumbo y no agradecer los regalos de VIDA. Aprende a dejarte llevar, relájate un poco y viaja por el Sendero de la VIDA, dispuesto a vivir toda la aventura que en él se encuentra, incluido los desafíos y las lecciones de la VIDA. Experimenta algo nuevo, no tengas miedo, pero por encima de todo, sé tú mejor yo y estate orgulloso de ello. Limpia tu vida de expectativas innecesarias; esto te permitirá verdaderamente experimentar lo inesperado. Y las mayores alegrías de la vida son las que no se esperan.

8 formas de practicar la gratitud

1. Cada mañana al levantarte, reserva un minuto para escribir dónde te gustaría centrar tu gratitud ese día. Después de eso, cierra los ojos y siéntate por un momento para enfocarte en esa cosa o persona de una manera positiva con un profundo sentimiento de gratitud; una vez que lo sientas, respira profundamente y deja que se funda con la conciencia de tu ser.

2. Por la noche anota en tu diario de gratitud de tres a cinco cosas por las que te sientes agradecido ese día.

3. Escribe una carta de agradecimiento a alguien de tu pasado que haya influido positivamente en tu vida. Esto puedes hacerlo una vez cada mes o mejor aún cada semana. Incorpora las cartas de gratitud en tu vida y todas las semillas de gratitud, que siembres florecerán dándote muchos más frutos de bendiciones.

“A menudo damos por hecho las cosas que más merecen nuestra gratitud”.
Cynthia Ozick

4. Elogia a personas a las que no sueles alabar, busca algo bueno en ellas, enfócate en su punto de luz, con sinceridad por supuesto y esa luz se expandirá en su alma, haciendo de ella una mejor persona. En lo que te enfocas de un ser humano se expande, reconócele lo bueno y pronto habrá más de eso bueno en esa persona; de esta forma estaremos creando una humanidad llena de luz, autoestima, amor y paz.

5. Sal a la calle y encuentra algo que apreciar, como el sol se refleja en el mar, una hoja caída, una flor, los granos de arena en la playa, etc. Da las gracias por la naturaleza, por la VIDA, por la creación.

6. Ayuda a alguien a descubrir la gratitud en su VIDA, se el Guía de otros héroes dormidos, enséñales a agradecer su vida.

“Nada es más honorable que un corazón agradecido”.
Seneca

7. Proponte decirle todos los días a tu pareja, a alguien de tu familia o a un amigo algo que aprecias de ellos, todos los días, toda tu vida… Cada día reconoce a alguien o mejor aún, a cada persona que está en tu vida.

8. Mírate en el espejo durante 1 minuto y piensa en algo que has hecho bien recientemente, o algo que te gusta de ti. Date la gracias por ser quién eres, dale las gracias a tu cuerpo por ser el hogar de tu alma.

La ley de la gratitud

Se agradecido, da las gracias por lo que recibes y permite que esa energía siga su camino, dando tú a los demás.

Permite que todo fluya de manera adecuada y agradece todo lo que llega a tu vida, sea para bien o para mal. Deberás sacar una enseñanza de esa experiencia; luego se agradecido con todo aquello que te llega, es lo que necesitas para tu crecimiento.

Cuando se siente la energía de gratitud se siente tan contenta, que todavía quiere dar más. La energía divina responde amorosamente otorgándote nuevas bendiciones.

La gratitud de corazón es una llave para la abundancia. Abre la puerta de los grandes recursos del Universo.

"Quien no agradece por poco no agradecerá por mucho".
Proverbio estonio.

Cuando juzgas y críticas, vives en un infierno; es lo opuesto a la gratitud y el reconocimiento, el cuerpo se tensa. Las personas felices, no perjudican a nadie, no critican, no juzgan. Encuentra las cualidades en las personas y elógialas.

El reconocimiento y la gratitud también sanan.

Cuando agradeces incluso algo diminuto de una persona, eso se hace más grande, así que hazlo más veces.

Nos envían desafíos porque éstos nos ayudan a crecer, cambia tu actitud hacia ellos. Toda situación difícil trae un regalo a tu vida. Tu tarea consiste en aprender la lección y apreciar lo que se te ha enseñado.

Activa la Ley de la Gratitud: se positivo y aprecia las cosas… Reconoce las bendiciones que se te han otorgado, se alegre.

Recuerda las cosas buenas de una persona, concéntrate en lo bueno de toda situación y persona, no escatimes en alabanzas. Utiliza la palabra gracias con autenticidad, se cariñoso, atento y amable, celebra la vida y sé feliz. La gratitud atrae incontables bendiciones hacia ti.

Reconoce tus bendiciones y observa cómo se multiplican.

"Se me ha dado tanto que no tengo tiempo para reflexionar sobre lo que se me ha denegado".
Helen Keller

Mantra de la gratitud

"La actitud de gratitud es el Yoga más elevado"

Los mantras son fórmulas sagradas, canalizadas y transmitidas desde hace miles de años por sabios.

Están impregnadas de la vibración sonora que invoca el universo entero, a la energía de toda la creación. En un sentido amplio podemos definirlas como palabras cargadas de poder y todos sabemos acerca del poder de la palabra. Podemos experimentar el impacto inmediato que tiene en nuestro cuerpo y emociones, tanto de una expresión de afecto, como de un insulto.

Atraído por ese poder transformador y sanador, un hombre se acercó a su Maestro y le pidió que por favor le diera un mantra. El Maestro se quedó unos instantes reflexionando y le dijo:

«Te daré el mejor mantra. El mantra universal. El mantra que cualquier persona puede recitar. No sólo los Hindúes, sino todos. Tu mantra es: GRACIAS. No expliques, no te quejes. Solo di gracias"».

Quizás se sintió defraudado, esperando algo más "elaborado" y exótico, aunque creo que supo apreciar el mensaje. Así como Mooji,

gran Maestro de la tradición Advaita Vedanta, enseñaba a esta persona, todos los grandes Maestros de las distintas tradiciones espirituales enseñan que la forma de oración más poderosa es la gratitud. Yogi Bhajan solía decir:

“La actitud de gratitud es el Yoga más elevado”.

Ser gratos, tener agradecimiento, es sinónimo de humildad y de reconocimiento no sólo a otros seres, sino a la VIDA misma. Solemos estar muy preocupados por lo que nos falta, por lo que no tenemos, y así se nos olvida agradecer todo lo bueno que ya hay en nuestras vidas, lo afortunados que somos aquí y ahora.

Muchas veces damos las cosas por sentado, sin valorarlas ni agradecerlas, hasta que ya no las tenemos.

“Lo que no se agrade se desvanece”.
Ser

Dar las gracias en cada momento, cada día, es reconocer la manifestación de la gracia en nuestras vidas. Es en sí una práctica espiritual, y una forma de honrar el milagro de estar vivos. Es la puerta que nos abre la abundancia y a seguir recibiendo bendiciones. Genera una energía que se va retroalimentando y potenciando. Cuanto más grato soy, más recibo; cuanto más recibo, más doy; cuanto más doy más reciben otros, y cuanto más reciben otros, más dan. Cuanto más agradecidos estemos todos, más felices seremos como humanidad.

Claro que es fácil agradecer las cosas bellas y buenas que nos pasan, pero agradecer los momentos difíciles y los obstáculos es todo un desafío. Sin embargo, la mayoría de las veces, son esas situaciones o personas difíciles las que nos hacen crecer. No se aprende tanto del éxito y la comodidad, como del fracaso y la desilusión.

Para convertirte en un Héroe, debes de integrar el Poder de la Gratitud en ti, en tu ser, en tu forma de vida, y en tu vocabulario.

Primero pasa un día de en agradecimiento, sin emitir juicios. Desde que te despiertes hasta la hora de irte a dormir permanece centrado en el corazón. Simplemente dando las gracias a todo lo que se presenta en tu VIDA. Sin lugar a la queja, repitiendo el mantra “gracias” mentalmente, sintiéndolo en tu corazón con apertura y aceptación. Al comienzo puede parecer un tanto forzado, puedes empezar por agradecer lo que te resulta más fácil, o sea todo lo bueno, lo que te gusta, lo que amas en tu vida. Continua por lo más cotidiano, el trabajo, tu hogar, la comida, una charla con un amigo, alguien que nos ofrece el asiento o nos ayuda con algún pequeño detalle.

Agradece lo que no notas normalmente, como la respiración, la luz del día, el calor del sol, la caricia de la lluvia en tu piel, y luego incluso lo que te molesta, irrita, o genera impaciencia. A medida que repites interiormente el mantra o lo dices en voz alta, se va internalizando, se vuelve natural y espontáneo. Al finalizar el día puedes tomar nota de cómo te sientes. Verás como la gratitud lo transforma todo, te sentirás mucho más feliz, pleno y consciente, más lleno de VIDA.

Esta palabra que parece tan sencilla atrae enormes bendiciones.

“Las palabras amables pueden ser cortas y fáciles de decir, pero sus ecos son infinitos”.
Madre Teresa de Calcuta.

La gratitud es la respuesta del corazón ante las infinitas bendiciones de la vida. Al vivir en una conciencia de aprecio, experimentamos y expresamos las riquezas de la vida.

Afirmación de Gratitud

“Amada Divinidad, Dios, Creación, te doy las gracias por todas tus Bendiciones. Pero, sobre todo, te doy las Gracias por tu amor.

Valoro con inmensa Gratitud el AMOR que siento por todos los seres humanos, las demás especies animales, el planeta y el universo, agradezco la PAZ en el mundo, la abundancia del universo y todo lo que es bueno. Mis días se inician con gratitud y alegría y terminan con felicidad y plenitud. Agradezco a los demás la bondad que me demuestran. Bendigo mi maravillosa VIDA. Con alegría, placer y gratitud, acepto todo el bien que me ofrece la vida, sé que el Universo proveerá a todas mis necesidades, sueños y deseos y que serán fuente de dicha y gozo. Cada día mi corazón se inunda de admiración, gratitud y contemplación por la madre tierra y el padre universo y por la divinidad que soy como ser humano. Con frecuencia expreso gratitud y reconocimiento, y espero cosas que pueda agradecer".

Amate a Ti Mismo, Ama la Vida y serás UNO con DIOS

La energía de la Gratitud

"Lo que separa el privilegio del derecho es la gratitud".
Brené Brown

Según Cicerón, *"la gratitud no es solo la más grande de las virtudes, sino la madre de todas las demás".*

Encuentra una manera de estar agradecido a tus problemas pues pueden llegar a convertirse en tus bendiciones.

Agradece el no tener hoy todo lo que deseas. Si lo tuvieras, ¿qué ilusión quedaría para mañana?

Se agradecido cuando no sepas algo. Pues ello te da la oportunidad de aprender.

Se agradecido en los momentos difíciles. Son una enorme oportunidad para crecer.

Se agradecido en tus limitaciones. Porque te dan la oportunidad de mejorar.

Se agradecido en cada nuevo reto. Porque van a construir tu fuerza y tu carácter.

Se agradecido con tus errores. Ellos te enseñarán lecciones valiosas.

Se agradecido cuando estés cansado y fatigado. Eso significará que ese día has marcado una diferencia.

Es fácil ser agradecido por las cosas buenas. Una vida verdaderamente plena, viene para aquellos que también agradecen los Desafíos.

La GRATITUD puede convertir lo negativo en positivo

“La ingratitud es la hija del orgullo”
Miguel Cervantes

Oración Budista de Gratitud

Agradezco a aquellos que me han herido o me han dañado porque han reforzado mi determinación.

Agradezco a aquellos que me han contradicho porque han profundizado mi conocimiento.

Agradezco a quienes me han dañado, porque han reducido mis obstáculos kármicos.

Agradezco a quienes me han abandonado, porque ellos me han enseñado a ser independiente.

Agradezco a los que me han hecho tropezar, porque han fortalecido mi capacidad.

Agradezco a los que me han denunciado, porque han aumentado mi sabiduría y concentración.

Agradezco a quienes me han hecho firme y decidido, Porque han ayudado acercarme a mis logros.

"La raíz de todo bien reposa en la tierra de la gratitud"
Dalai Lama

Frases de gratitud

"Podrías DAR GRACIAS cada segundo por estar VIVO. ¿Cuántas veces diste gracias de las 86.400 oportunidades que te dio la VIDA hoy?"
Ser

Querido Héroe, estas frases puedes usarlas tanto para reflexionar sobre el agradecimiento como para dar las gracias. Aprovéchalas al máximo:

Las palabras que busco no existen, pues mi agradecimiento hacia ti no tiene comparación.

La gratitud no puede quedarse dentro de uno mismo, hay que expresarla.

Me gustaría agradecértelo de todo corazón, pero para ti, mi querido amigo, mi corazón no tiene fin.

Aunque estés lejos, mi corazón nunca olvidará que somos amigos y que estamos unidos por miles de aventuras y desafíos que supimos

vencer juntos. Desde aquí te agradezco por siempre tener una palabra de aliento, por siempre tenderme una mano y por tener una sonrisa para mí cuando estaba triste. Gracias por ser parte de mi VIDA.

Siempre te voy a agradecer el haberme alejado de la soledad, juntos hemos conocido el verdadero amor, gracias.

Tu amor cambió mi vida, la cambió para bien. Tu amor me hizo tener esperanza y ser feliz. Gracias por darme tu amor y por quererme tal y como soy. Te amo.

El que da, no debe volver a acordarse; pero el que recibe nunca debe olvidarse.

Los buenos amigos, para serlo, son agradecidos de corazón.

Olvida lo que has dado para recordar lo que has recibido.

Gracias por estar siempre, sobre todo cuando no te llamo. Los amigos auténticos están ahí sin pedirlo.

Cuando bebas agua, recuerda la fuente. Cuando alguien calme tu sed en algún sentido, no olvides quién calmo tu sed.

Mientras el río corra, los montes hagan sombra y en el cielo haya estrellas, debe durar la memoria del beneficio recibido en la mente del hombre agradecido.

Un hombre orgulloso rara vez es agradecido, porque piensa que todo se lo merece.

La amistad es un gran valor y agradecerla demuestra ser un gran amigo.

Gracias papá por ser mi héroe y mi ejemplo. Por mostrarme el camino recto que los hombres buenos siguen y por dar todo por mí.

Agradece a la llama su luz, pero no olvides el pie del candil que paciente la sostiene

La gratitud no es sólo la mayor de las virtudes. Está emparentada con todas las demás.

La gratitud tiene relación con las grandes virtudes del ser humano.

En mi corazón solo puede haber agradecimiento hacia vosotros porque sois como una familia para mí. Amigos que sois como hermanos que me acompañan en el camino que elegí para mi vida.

Por un momento sentí que el mundo entero se venía sobre mí y llegaste tú para rescatarme; gracias amor mío por siempre estar en los momentos en los que más te necesito.

Cuando todo falle sé que puedo confiar en ti, Mamá. Cuando la vida sea muy dura y me sea difícil continuar sé que tengo en ti un refugio al que puedo regresar. Gracias Mamá por ser mi ángel y por darme tu amor infinito y llenarme de fe y confianza.

Siempre me aconsejaste y me mostraste el mejor camino a seguir. Gracias por ser mi guía. Por detenerme cuando debías y por empujarme cuando tenía miedo.

No hay mejor regalo que verte despertar cada mañana. Hay que estar agradecidos al tener a esa persona junto a nosotros cada mañana. Es lo que nos hace feliz.

Aunque no lo diga, mi corazón recuerda cada gesto amable, cada favor y cada sonrisa que alegró mi vida. Gracias a todos los que hacéis de mi vida una mejor vida; estaré eternamente agradecido.

Absorber la energía del sol en Gratitud

Siéntate en la naturaleza, frente al sol, o en un lugar de tu hogar donde sientas el sol en tu cuerpo.

Disfruta de la calidez que sientes y abre tu corazón y todo tu ser al sol en adoración y gratitud.

Ahora imagina que la calidez del sol se derrite en una luz dorada como la miel y se esparce por toda tu piel.

Visualiza todo tu cuerpo bañado en una luz dorada, como si estuvieras tomando un baño de sol.

Ofrece todas las zonas con contracturas o dolores a la cálida sanación de la luz.

Luego abre la boca e imagina que tú pones el sol en ella. Cierra la boca imaginando que la luz y la energía del sol se mezclan con la saliva. Traga la saliva, pensando en que trasmites la energía concentrada del sol al cuerpo y la conservas en el centro de fuerza de tu cuerpo inferior donde, según los taoístas, se almacena la energía del sol que nos mantiene vivos, que debe ser continuamente repuesta.

Respira varias veces y repite esta parte del ejercicio, hasta sentir una bola de energía y luz dorada, cálida y rica en el vientre.

Al inspirar se lleva energía positiva “una luz DORADA” y se les sonríe a los órganos de tu cuerpo, enviándole gratitud y alegría. Olas de Sentimientos de Gratitud, Calma, Alegría, Gozo, Éxtasis y Plenitud, envuelven todo tu Ser.

Ama cada partícula de tu vida y entonces ella te retribuirá su amor.

Siente la gratitud; enfócate en lo que tienes ahora por lo cual te sientas Agradecido. Cada célula de tu cuerpo vibra con gratitud a medida que absorbe esta luz, la luz del conocimiento, la luz de la sabiduría.

Tu cuerpo vibra con la absorción de la luz de la inspiración, la luz de la intuición, de la claridad en la visión y de la premonición.

Expresa tu absoluta gratitud por las maravillas del universo y la creación, y agradece tu existencia, una expresión natural del amor que eres y sientes por ti mismo.

Abre el corazón, siente amor, unión; reconecta todo tu cuerpo a frecuencias superiores, en confianza y gratitud, son las energías de la transformación profunda. La Luz te ayuda con mucha alegría y amor, a reconectar tu cuerpo a la energía del universo, para expandir sus cualidades. Disfruta tu nuevo poder solar y dedica el uso que hagas de él, al servicio de todos los seres vivos y del planeta.

Luego deja que se desvanezcan todas las imágenes y descansa en la paz de la conciencia.

Este mismo ejercicio puedes realizarlo con la luna; en este caso lo más conveniente es realizarlo en un sitio al aire libre cuando haya luna llena.

Los taoístas nos dicen que existe una sutil diferencia entre la energía solar y la lunar. La energía del Sol nos carga de poder y amor; la de la Luna, limpia, purifica y sutiliza todo nuestro ser.

“Que el trabajo de tus manos sea un signo de gratitud y reverencia a la condición humana”.
Mahatma Gandhi

¿Qué agradecer en la vida?

Agradece tu VIDA

“Si la única oración que pronunciases en toda tu vida fuese ‘Gracias’, sería suficiente”
Meister Eckhart.

Agradece el milagro de la VIDA.

Agradece tu Espíritu.

Agradece tu mente.

Agradece tus emociones.

Agradece tu Cuerpo.

Agradece tus habilidades.

Agradece tu conocimiento.

Agradece tus dones y talentos.

Agradece tus relaciones.

Agradece tu pasado.

Agradece tu presente.

Agradece tu futuro.

Agradece tu hogar.

Agradece tu Gran hogar, el Planeta.

Agradece las posibilidades infinitas que tienes.

Agradece el Libre Albedrio.

Agradece la capacidad de formarte.

Agradece todos los regalos que te ha traído la VIDA.

Agradece todos los regalos que te traerá la VIDA.

Querido Héroe, otra gran herramienta que tienes a tu alcance es la capacidad de hacerte preguntas.

Cada pregunta genera una dirección de pensamiento, cada dirección de pensamiento una dirección de emoción y cada dirección de emoción una acción.

Y tus acciones están generando todos tus resultados en la VIDA.

Es por ello por lo que si te formulas preguntas sobre que puedes agradecer en tu vida, comenzarás a pensar en todo lo que puedes agradecer. Estos pensamientos te harán sentir una emoción de gratitud, tus acciones reflejarán esta gratitud, y entonces tu vida comenzara a llenarse de nuevas bendiciones que agradecer.

Algunas de las preguntas que puedes hacerte son estas:

Preguntas para la Gratitud

¿Por qué te sientes Agradecido en tu VIDA?

¿Por qué podrías dar gracias hoy?

¿A quién podrías darle las gracias hoy?

¿Cuántas Gracias podrías dar cada día, a cuantas personas?

¿Por cuántas situaciones de tu pasado te sientes agradecido?

¿Por cuántos aprendizajes de tu VIDA sientes Gratitud?

¿A qué seres queridos puedes darle las Gracias?

¿A qué amigos puedes darle las Gracias?

¿A qué personas, que has denominado enemigos en el pasado, puedes darle las Gracias, y por qué se las darías?

¿Por qué capacidades que posees puedes dar las gracias?

¿Por qué oportunidades que la VIDA te ofrece puedes dar las Gracias?

¿Eres consciente de todo lo que puedes agradecer?

Despedida de la Semilla de Luz del Poder de la Gratitud

«Querido Héroe, ahora esta información de los Héroes queda impregnada en ti, en tu ser, en tu corazón. Te deseo que la pongas en práctica para aprovechar mejor el Poder que se te ha concedido, el Poder de la Gratitud».

«Yo me quedare aquí en la puerta del Monasterio encima de esta aldaba de bronce con la forma de la cabeza de un león, en el Sendero de la VIDA. Esperando a ser descubierta por otros Héroes que recorran este sendero. Estaré esperando a otros Héroes, que estén dispuestos a llegar hasta este monasterio en la cima de la montaña. Estaré aquí para impregnar a otros Héroes de la conciencia de uno de sus mayores Poderes, el Poder de la Gratitud».

«Esperare a otros Héroes, para transmitirles la sabiduría divina del universo».

¿A quién te gustaría recomendarle recorrer este Poder?

¿A qué Héroes de tu entorno le ayudaría en su VIDA el Poder de la GRATITUD?

¿Quién necesita agradecer más su VIDA?

Me gustaría que este Poder lo tuviera:

Héroe 1:

Héroe 2:

Héroe 3:

Héroe 4:

Héroe 5:

Tú puedes convertirte en su Guía, recomendándoles emprender esta aventura por el Sendero de la VIDA.

«La sabiduría del conocimiento siempre está disponible para todo el que recorre el Sendero de la VIDA. Las semillas de luz estamos esperando eternamente a que llegue la elección de tomar conciencia del Héroe dormido que todos los seres humanos tienen en su interior. Yo estaré aquí esperando para recordarles este Poder del Sendero de la VIDA».

«Me despido de ti, con inmensa gratitud por que me hayas permitido impregnar mi sabiduría en tu SER».

La semilla de Luz.

“El hombre sabio no se aflige por lo que no tiene, sino que se alegra por lo que tiene”.
Epicteto

Entonces el Héroe, abrió los ojos, después de recibir la sabiduría de la semilla de luz y ahí estaba de nuevo el Guía, a su lado.

El Héroe miro al Guía, y le dijo:

«SER ahora siento una inmensa Gratitud por toda mi VIDA, por todo lo que me ha pasado hasta llegar aquí y ser quien soy hoy»

«Siento una inmensa gratitud por estar ahora aquí y también siento una inmensa Gratitud por lo que está por venir en mi Vida. Ahora entiendo que puedo sentir gratitud por todo en mi VIDA».

El guía le contesto;

«Así es mi querido Héroe, bienvenido al mundo de los Héroes».

«Ahora ya sabes que puedes sentir gratitud por todo».

El Héroe abrazo al Guía, y mientras se fundía en ese abrazo de profunda Gratitud la puerta del monasterio se abrió… Los dos miraron a la puerta y allí estaba una mujer hermosa, que vestía con ropa de Heroína, y con una dulce voz, como el susurro de un ángel les dijo al Héroe y al Guía:

«Hola Ser, hola Héroe. Adelante, os estábamos esperando».

Ser le dijo:

«Gracias hermana del alma. Te presento a nuestro nuevo aprendiz de Héroe».

«Héroe te presento a mi hermana Maylin».

El Héroe abrazo a este ser tan especial, y sintió en ese abrazo un amor fraternal, un reencuentro de almas; era como si ya la conociera. En ese momento ella le miro profundamente a los ojos y le dijo al Héroe:

«Me alegro de que nos hayamos reencontrado nuevamente mi querido hermano. Pasa, todos te estábamos esperando».

El Héroe, muy sorprendido, no entendía bien que estaba pasando, pues no había estado allí nunca. No conocía a esta bella heroína, pero sentía una profunda sensación de bienestar y de hermandad, así que los tres entraron a los jardines del Monasterio y en ese momento el Guía le dijo al Héroe:

«Querido Héroe, te felicito por haber llegado hasta esta parte del Sendero». «Me honra comunicarte que aquí termina nuestro Sendero de la VIDA, los acantilados y los desafíos».

«Los últimos tres Poderes de los Héroes, los aprenderemos aquí. Has concluido tu viaje, pero no tu aprendizaje. Aun te quedan tres poderes más que debes de integrar antes de convertirte en un Héroe de la VIDA. Pero ahora es momento de disfrutar y celebrar que has llegado hasta el templo de los Héroes».

«Para descubrir los siguientes Poderes, continuemos hacia delante. Dentro del Monasterio te esperan tus nuevos Poderes».

El Héroe le contesto:

«GRACIAS mi querido maestro. Gracias por haberme guiado en el Sendero de la VIDA y haberme traído hasta el Templo».

«Recibo tu agradecimiento con el corazón abierto», contesto el guía.

«Yo también me siento muy agradecido por que hayas elegido recorrer el sendero de la VIDA junto a mí, y me hayas elegido como Guía».

«Sigamos hacia delante, todos te esperan», dijo Ser.

El Héroe lleno de gratitud y entusiasmo le contesto:

«Sigamos maestro».

La gratitud es la mejor actitud.

Multiplica el Poder de esta Semilla Dorada:

Antes de pasar al Poder número 9, te recomiendo hacer AHORA los ejercicios de escritura de este Poder. Los ejercicios te dan una mayor comprensión de lo que estas aprendiendo. Además implica una participación por tu parte y hace que tu nivel de comprensión y retención de la sabiduría recibida se multipliquen por 7.

Comparte con tu grupo de Héroes del Planeta los aprendizajes de este Poder, para retener el 90% de lo aprendido.

Comparte una foto tuya con el Sendero de la VIDA en tus redes sociales, compartiendo lo que más te haya gustado de este Poder.

Gracias, mi querido Héroe.

SER

El poder del DISFRUTE

“La vida no es una lucha a vencer, sino un milagro a disfrutar”.
Bernardo Stamateas

«Querido Héroe, sigamos recorriendo el **“Sendero de la VIDA”** juntos, mientras te invito a poner conciencia de lo que ves aquí, en los jardines del Monasterio. Recuerda poner en práctica todo lo que has aprendido del Poder de la **VIDA**, del Poder del **TIEMPO,** del Poder del **ENTUSIASMO,** del Poder de la **EXPERIENCIA** y **SIGNIFICADO**, del Poder de la **LIBERTAD** de **ELEGIR** del Poder de los **DESAFÍOS** del Poder de la **RESILIENCIA** y del Poder de la **GRATITUD**».

«Ahora ya son 8 los Poderes para poner en práctica en el “Sendero de la VIDA”, tanto dentro como fuera de este sendero, y ahora aquí en el Monasterio, en el Templo de los Héroes. Este es el factor más importante de todos, poner en práctica todo lo aprendido, estar presente en cada momento, ante cada situación o acontecimiento de la VIDA. Te tienes que preguntar a ti mismo»:

“¿Qué haría mi Héroe Interior?” “¿Qué haría mi Héroe Despierto?”

«Solo tienes que tomar conciencia del Poder de estar VIVO. De cada tiempo presente, de cuánto tiempo deseas pasar entusiasmado, que experiencias decides vivir, que significado vas a atribuir a cada experiencia externa, cómo vas a usar desde ahora tu libertad de elegir, como afrontarás los desafíos, como practicarás tu resiliencia en la VIDA y cuantas veces y por cuantas situaciones, personas, y regalos te sentirás agradecido».

El Héroe y el Guía acompañados en esta ocasión por aquella alma tan pura llamada Maylin, continuaron caminando por los jardines del Monasterio hasta llegar a la entrada principal del templo.

Maylin abrió las puertas del Templo, y nada más abrirlas, el Héroe vio a unos treinta Héroes y Heroínas dentro, todos mirándole con una sonrisa. Uno a uno, fueron dando la bienvenida al Héroe y a Ser, al Templo de los Héroes. Abrazándoles y diciéndoles cosas hermosas, todos felicitaban al Héroe por haber recorrido el Sendero de la VIDA, y honraban a Ser por haber guiado al Héroe en su Sendero.
El Héroe, en cada abrazo sentía la misma sensación que había sentido con Maylin; eran abrazos fraternales, era como si ya conociera a cada uno de ellos, era como volver a casa… Sentía el amor puro y profundo por cada alma que allí se habían dado encuentro.

Finalmente, una persona que había estado esperando su turno para abrazar al Héroe, espero para ser el último. Era moreno de piel, su nombre era Fernando, vestía de blanco y tenía unas pulseras de colores preciosas, era como si fuera el maestro del Templo. Cuando Fernando le dio su abrazo al héroe le dijo:

«Bienvenido a casa hermano, bienvenido de nuevo. Es un honor volverte a reencontrar. Me alegro de que ya estés aquí. Aquí completaras tu conocimiento, en compañía de estos otros Héroes que llegaron antes que tú al Templo de los Héroes, pero por el momento hemos preparado una cena en tu honor, para agradecer que ya estás aquí, acompáñame al salón principal por favor».

El Héroe acompaño a Fernando al salón principal; en él estaba la chimenea encendida, y en una gran mesa circular de madera se encontraba una suculenta cena servida, con velas puestas y una música de fondo que despertaba el alma. El Héroe se sentó y Fernando le dijo:

«Querido Héroe, la tradición es que el recién llegado sea quien agradezca este momento presente y los regalos que la VIDA nos ofrece de forma tan generosa»

El Héroe se puso en pie, vio todo lo que había en la mesa, alimentos vivos de la madre tierra, frutas, frutos secos, un puchero de legumbres, verduras asadas, zumos de frutas, agua, ensaladas, pan recién salido del horno… En ese momento levanto la cabeza y vio aquella mesa llena de héroes y heroínas; su guía Ser, el Maestro Fernando y aquella Heroína que le recibió en la puerta Maylin, todos mirándole y sonrientes. Y en ese momento al Héroe le brotaron dos lagrimas que recorrieron sus mejillas; eran lágrimas de una inmensa gratitud, felicidad y plenitud, cuando pronuncio las siguientes palabras:

«Gracias a la VIDA, por llenarme de ella misma, por llenarme de vida. Gracias a cada uno de mis dones, mis sentidos, mis planos. Gracias al tiempo que se me ha concedido para disfrutar aquí en la tierra. Gracias por poder sentir este entusiasmo tan grande en mí. Gracias por todas y cada una de las experiencias de VIDA que he vivido hasta el momento. Gracias a cada una de las decisiones que tome hasta llegar aquí, a este momento presente. Gracias a cada desafío que superé, los que yo me propuse y los que la vida me regaló. Gracias por mi capacidad de resiliencia, y sobre todo, gracias por poder sentir tanta gratitud a la vez.»

«Honro estos alimentos, a la madre tierra por nutrirlos, al sol por darles energía, al agricultor que los cultivo, a quien los cocino y a todos mis hermanos y hermanas aquí presentes. Gracias por vuestra compañía y vuestro recibimiento, gracias por estar presentes en mi vida. Desde ahora para mi sois también mi familia, mis hermanos y hermanas».

En ese momento el Héroe se quedó en silencio, mirando a los ojos a todos los Héroes y Heroínas que allí estaban sentados. En ese momento de silencio, todos dijeron:

«¡AHO! Que disfrutes de la cena hermano».

Y todos comenzaron a cenar, disfrutando al máximo de cada momento presente, de cada segundo, de cada bocado, de cada mirada… El

Héroe sentía que por primera vez en su vida estaba siendo plenamente consciente del aquí y el ahora.

Está disfrutando como nunca antes había disfrutado de una cena, de la comida, de la compañía, del fuego de la chimenea, de los sonidos, los olores, los sabores, las texturas, de todo.

Fue en ese momento de disfrute, cuando vio una semilla de luz posada encima de su copa; el héroe la tomo entre sus manos la aproximo a su corazón, y la semilla de luz se fundió en todo su ser trayéndole una nueva comprensión…

Sabiduría de la Semilla de Luz…

El Poder del Disfrute

«Querido Héroe, vengo a traerte la sabiduría de los Héroes, soy la luz de la sabiduría y vengo a impregnarme en ti y regalarte un Poder de los Héroes, el Poder del Disfrute».

«Uno de los más honorables Poderes de los Héroes es el Disfrute, te contaré que es y cómo puedes usar este Poder para convertirte en un Héroe del Sendero de la VIDA».

«Querido Héroe, la primera pregunta que debo responderte es qué es el disfrute».

«El disfrute es sacar la fruta, aprovechar los frutos o gozar de algo».

«El disfrute es un sentimiento de goce que se alcanza cuando algo nos resulta placentero, estimulante y grato. Algunos encuentran disfrute en pasar una tarde en familia, mientras que otros lo encuentran en un viaje, en una sabrosa comida o en una gran fiesta. Hay quienes disfrutan de trabajar y de estudiar, mientras otros hallan esas tareas tediosas. Ver el lado positivo de las cosas hace que se disfrute la vida en general con todas sus facetas».

«Disfrutar implica obtener placer. Las posibilidades de poder disfrutar de una vida más positiva son múltiples y muy variadas. El problema es que muchas veces no lo tenemos en cuenta y caemos en la trampa del victimismo y el pesimismo, nos quejamos por todo y, al final, no conseguimos disfrutar la VIDA».

«Sin embargo, después de este Poder todo nunca más formara parte de tu VIDA, con unas sencillas premisas que te permitirán vivir una vida más positiva; así podrás disfrutar mucho más de todos los regalos de la VIDA».

"Cuánto disfrutas de tu vida es más importante que cuánto tienes en la vida".
Chia Thye Poh

Querido Héroe, veamos algunas de estas premisas.

Disfrútate más a ti Mismo

Amate, eres el protagonista de tu VIDA, eres tú mejor relación, eres la única persona con quien pasaras 24h al día el resto de tu VIDA. Disfruta de quién eres, de estar contigo mismo, cultiva tu relación personal, quiérete, mímate, cuídate, complácete, disfruta cada día más de tu compañía, nuca estás solo, siempre estás contigo mismo, con tu ser, con tu esencia, con tu alma, eres tú fiel compañero.

Dedícate tiempo a ti mismo, a realizar tus aficiones, a hacer cosas que te den placer, que te eleven como persona, que te hagan sentir bien, que te entusiasmen.

Disfrútate. Es decir, ámate. No necesitas de nada más para ser feliz. Si tú no estás conforme con quién eres y no te aceptas tal y como eres, nadie lo hará. Aprende a llevarte mejor contigo mismo, castígate menos, deja de auto sabotearte. En el momento que te ames, lo

demás no importará y los demás te van a amar, porque esa seguridad en ti mismo estará por encima de todo lo demás.

Sigue los deseos de tu corazón. ¿Quieres comer algo? ¡Hazlo! si no pone en riesgo tu salud, claro está. ¿Quieres viajar y puedes? ¡Permítetelo! ¿Quieres comprarte algo? ¡Cómpratelo!

Disfruta más de tu Espíritu

Disfruta más del SER que habita en tu interior, de tu espiritualidad, tu conexión contigo mismo y con todo lo demás. Disfruta de estar en silencio, de meditar, de conectar con tu intuición, la voz de tu interior es la voz de tu SER.

Medita todos los días, tomate un té y enciende un incienso.

Querido Héroe, hablaremos en profundidad de tu espíritu en el Sendero de la ESPIRITUALIDAD, donde descubrirás sus 11 Poderes y aprenderás a tener una profunda conexión de amor en tu VIDA.

“El camino no está en el cielo; El camino está en el corazón.”
Buda

Disfruta más de tu Mente y aprende más

Lee, aprende, fórmate, disfruta de tu capacidad mental, de todo lo que pues introducir en tu mente, conocimientos, recursos, capacidades, habilidades, estrategias. Tu mente es como un gran ordenador al que puedes instalarle distintos softwares. El mejor ordenador del mundo, con una capacidad ilimitada de procesamiento, si no tiene ningún sistema operativo, o si no tiene ningún software, no podrá realizar ninguna acción. Por lo tanto será potencial ilimitado sin ser utilizado. Lo mismo pasa con nuestra mente; está preparada para aprender, para instalar conocimientos en ella. Para ello disfruta más de tu mente, dándole mejores conocimientos, lee mejores libros, se selectivo con

los temas que eliges, decide sobre que deseas aprender o mejorar, con que quieres llenar tu mente.

La formación te dará una forma de vivir más positivamente. Intenta leer un libro y terminarlo cada semana o máximo cada mes; esto te ayudará a mejorar en muchos aspectos de la vida, no sólo en lo que se refiere al conocimiento.

Puedes elegir el tema en el que te sientas menos competente. Cuanto más leas y más aprendas, más capacidad tendrás para disfrutar más de la VIDA, sentirte más contactado, generar más ingresos, dedicarte a lo que más te guste, tener mejores relaciones… Todo ello depende de las decisiones que tomes en la vida, y estas dependen de tu condicionamiento mental y de cómo haces uso de tu conocimiento, de tu sentido común. Aprenderás mucho más sobre ello, en el sendero de la MENTE.

Un Héroe se forma constantemente; es por ello por lo que te planteo estos desafíos para tu VIDA. Lee un libro a la semana, de esta forma estarás en un constante aprendizaje.

Imagina leer un libro a la semana, serán 52 libros al año, más de 1.000 libros en 20 años. Imaginas como puedes disfrutar de tu mente teniendo en ella el conocimiento de 1.000 libros de desarrollo personal, emocional, mental, espiritual, profesional, relacional, etc.

¿Qué inteligencia tendrás después de hacer elegido bien que 1.000

libros leer?

¿Qué capacidad mental tendrás?

¿Qué recursos habrás almacenado en tu mente?

¿Cómo filtrará tu mente las circunstancias externas?

Cuanto más aprendes, más disfrutarás de tu mente; cuando más sepas y sobre mejores temas, más capacitado te sentirás, más poder sentirás.

Ves a una conferencia cada mes. Ver conferencias en directo es diferente a leerte un libro, pues ves al autor en directo. Y la comunicación expresada con tono de voz y lenguaje corporal implica el 93% de la comunicación. Es por ello por lo que siempre es recomendable ir a ver una conferencia presencial.

Acude a un evento intensivo de formación cada 3 meses. Una cosa es una conferencia de 2 a 4 horas, y otra muy distinta es un evento intensivo de 2 a 4 días, donde entras en inmersión total y no solo te formas si no que te transformarás.

“Si quieres tomar acción inmediata, entra ahora a la web de la comunidad de Héroes www.creatuhuella.com entra en la sección eventos, e inscríbete ahora a uno de los Encuentros de los Héroes que organizamos”.

Haz cosas que te hagan salir de tu zona de confort. Si siempre haces lo mismo, nunca aprenderás cosas nuevas, en vez de eso, haz cosas que te pongan nervioso, que te supongan superarte, crecer, evolucionar y así disfrutaras de ti mismo, pues el sentimiento de evolución produce mucho disfrute.

Querido Héroe, hablaremos en profundidad de la mente en el Sendero de la MENTE, donde descubrirás sus 11 Poderes y aprenderás a tener una mente llena de Poder para tu VIDA.

> *“Hay dos componentes que son fundamentales para disfrutar de la vida y sentirse bien acerca de sí mismo: el aprendizaje continuo y el servicio”.*
> *Tim Ferris*

Disfruta más de tus Emociones

Siente tus emociones, potencia las positivas, las que te hagan disfrutar de la VIDA. Para ello presta atención a lo que sientes cuando alguien te mira, te abraza, te besa, te elogia, te reconoce. Siente más tus emociones, ponle más atención a cada emoción que puedas sentir para disfrutar más de la VIDA.

¿Cómo sería tu VIDA si fueras más consciente a la hora de sentir emociones?

¿Cómo disfrutarías de la VIDA si sintieras más ALEGRÍA?

¿Cómo disfrutarías de la VIDA si sintieras más GRATITUD?

¿Cómo disfrutarías de la VIDA si sintieras más SERENIDAD?

¿Cómo disfrutarías de la VIDA si sintieras más ESPERANZA?

¿Cómo disfrutarías de la VIDA si sintieras más DIVERSIÓN?

¿Cómo disfrutarías de la VIDA si sintieras más INSPIRACIÓN?

¿Cómo disfrutarías de la VIDA si sintieras más ASOMBRO?

¿Cómo disfrutarías de la VIDA si sintieras más AMOR?

¿Cómo disfrutarías de la VIDA si sintieras más FLUIDEZ?

¿Cómo disfrutarías de la VIDA si sintieras más PAZ?

Imagina cuanto más disfrutarías la VIDA, si por cada acontecimiento, experiencia, o circunstancia, pusieras más presencia a la hora de sentir una emoción; y pudieras darle fuerza a esa emoción y sostenerla más tiempo, hasta que otra emoción igual de constructiva llegue a ti.

Querido Héroe, hablaremos en profundidad de las Emociones en el Sendero de las EMOCIONES, donde descubrirás sus 11 Poderes y aprenderás a tener emociones de poder para tu VIDA.

Disfruta más de tu actitud

Actúa de manera positiva. Siempre mantén la confianza en ti y en lo que te ocurrirá. Debes estar calmado, relajado. Actúa como si la vida te sonriera a cada minuto. Ríete a carcajadas, no estés con “cara larga” todo el día, imprime en tu rostro una sonrisa y mantenla el máximo tiempo durante cada día que puedas.

Verás que eso se transmitirá a las demás partes del cuerpo y también a las personas que te rodean. Empieza este ejercicio por 1 minuto diario; después ves subiendo el tiempo en el que sonríes cada día y obtendrás resultados inimaginables.

Vive una vida más positiva actuando de manera más positiva

Actúa como un niño. Permítete cultivar la capacidad de asombro, tener sentido del humor y generar momentos divertidos durante el día y dentro de tu jornada de trabajo. Esto no te quitará seriedad como persona, sino que añadirá dinamismo y un entorno mucho más lúdico y agradable. En tu entorno personal, permítete hacer tonterías, reírte mucho y, sobre todo ríete de ti mismo.

Disfruta de tu edad, no eres joven ni viejo; eres tú

Muchas personas se quejan de que son demasiados jóvenes para después quejarse de que son demasiado mayores… Nunca es pronto para disfrutar de la VIDA, para ayudar, servir y contribuir. Hay un gran Héroe nacido en Canadá, llamado Ryan Hreljac que con solo 6 años se enteró que en África los niños de su edad no tenían agua potable, y se propuso hacer su primer pozo en África… Ingenuamente, pensaba que hacer el pozo costaría 70 dólares.

Después de cuatro meses, ayudando en las tareas domésticas para conseguir el dinero, le dijeron que el pozo costaba en realidad unos 2.000 dólares. Lejos de abandonar su ilusión, Ryan empezó a pedir ayuda y poco a poco fue ganándose el favor de los que le rodeaban.

Primero se sumaron sus amigos y sus padres (un policía y una funcionaria regional), luego sus compañeros de clase, luego toda la escuela, más tarde la escuela cercana.

Después de un año, reunió el dinero y con él se construyó su primer pozo en la Escuela de Primaria Angolo, en el norte de Uganda. Ryan asistió con sus padres a la ceremonia de apertura en la que los alumnos corearon su nombre.

Animado al ver que su esfuerzo estaba dando resultados, decidió que no debía conformarse con eso y así nació Ryan´s Well Foundation.

La ONG que fundó ha ayudado a construir más de 700 pozos y se calcula que ha facilitado el acceso al agua potable a unas 736.000 personas en unos 30 países, en África, Asia y Centroamérica.

Ahora Ryan continúa su trabajo con la ONG dando conferencias por todo el mundo sobre la falta de acceso al agua en el mundo. Su trabajo ha sido reconocido por Unicef y ha recibido la Orden de Ontario, la condecoración más importante de su provincia de origen.

Si un niño de 6 años puede comenzar una ONG que da de beber a casi 1 millón de personas cada día, tú también puedes… Todos podemos ser Héroes.

“Me relajo y disfruto de la vida. Yo sé que todo lo que necesito saber, se me ha revelado en la secuencia de tiempo y espacio, perfectos”.
Louise Hay

Deja de preocuparte por el dinero.

El dinero llegará si tienes una estrategia; créala y el dinero vendrá. Si te preocupas por el dinero, no empleas tu tiempo y tu energía en generarlo, por lo que los gastos seguirán ahí y cada vez tendrás

menos dinero. En vez de eso, encárgate de generar una estrategia que traiga a tu VIDA el dinero que necesitas para vivir el estilo de vida que deseas. Se eficiente con tu tiempo hay muchas personas que tienen un trabajo de 8 horas que no les gusta y además piensan ese trabajo durante 2 horas más al día, lamentándose de que no les gusta…En vez de eso, usa esas dos horas para encontrar un mejor trabajo, para hacer un segundo trabajo, para emprender, para formarte, etc.

Mantén tu actitud positiva. Nadie contratara a una persona con una actitud negativa, en el roll de víctima, negativa o depresiva. Mantén tu actitud positiva y crea mejores estrategias económicas para tu vida, aprenderás los principios en el Sendero de la Misión de VIDA, el Sendero del Liderazgo y el Sendero de la Abundancia.

"No es lo mucho que tenemos sino lo mucho que disfrutamos, lo que hace la felicidad."
Charles Spurgeon

Deja de preocuparte por lo que piensen los demás.

Cada persona tiene un pensamiento distinto, un sistema de creencias diferente, por lo que no debe de preocuparte lo que piensen los demás.

Si dejas de hacer algo que te gustaría hacer por "lo que piensen los demás", estás muriendo en VIDA.

Hay hijos que estudian lo que quieren sus padres, para satisfacer a los padres. Personas que no dejan a sus parejas aunque no están enamoradas por el que dirán, de esta forma están viviendo la vida de otros no la suya. Para disfrutar de la vida piensa primero en ti, en lo que tu deseas, cuestiónate tú, júzgate tú; si lo deseas pide opinión externa pero solo para ver otro punto de vista y recibir consejo, pero que no te afecte la opción de los demás, no te lo tomes

personalmente, y actúa en consecuencia según lo que a ti te haga feliz.

Deja de pensar en las cosas que te faltan para ser feliz y date cuenta de lo feliz que ya puedes ser con todo lo que tienes.

Da más felicidad adoptar un perro que adquirir el último modelo de teléfono. En lo que te enfocas se expande, en vez de pensar en todo lo que aún no tienes, piensa en todo lo que ya sí tienes. Disfruta al máximo de todo lo que ya eres, haces y tienes. Entra en la energía del disfrute y pronto tendrás más de la VIDA por lo que agradecer y disfrutar.

Cambia preocupaciones por ocupaciones.

Muchas personas pasan días, semanas o meses e incluso años, preocupándose por algo, por no afrontarlo, por no atenderlo. Todo el tiempo que te estas preocupando por algo, te está consumiendo energía. En vez de esto, OCÚPATE, atiende eso que te preocupa, afróntalo y resuélvelo de la mejor forma que se pueda.

Si no lo puedes atenderlo ahora, no pienses en ello ahora, no inviertas más tiempo del necesario. Hay personas que pasan todo el día en su casa pensando en problemas del trabajo y otras que en el trabajo piensan en los problemas de su casa; esta es la forma perfecta de amargarte la VIDA y no disfrutar del tiempo.

En vez de eso haz una lista de tus preocupaciones, problemas a resolver, desafíos, etc. Ordénalos en el orden de prioridades en el que los vayas a atender, ponle fecha de cuando los atenderás, cuanto tiempo invertirás y si necesitas la participación de alguien más; de esta forma ya no estarán en tu mente si no en tu agenda. Sabrás en qué momento los atenderás y podrás dejar de pre-ocuparte.

Un consejo sería poner un día de la semana donde atiendas esas situaciones, los desafíos de la VIDA que te preocupan. Ten un día y un

horario establecido para resolverlos, por ejemplo los lunes de 7 a 9 am, así tendrás una franja de tiempo donde atender esas situaciones que requieren de que te ocupes, y podrás dedicar el resto del tiempo a ocuparte de otras cosas, como tu familia, amigos, pareja, profesión, ocio, diversión, aficiones, etc.

No te pre-ocupes, ocúpate.

Toma las riendas y muévete hacia lo que quieres. Sólo así podrás disfrutar más de la vida y vivir plenamente.

"El miedo es el precio que pagan los valientes para disfrutar de vidas que hacen historia".
Robin Sharma

Encuentra tu optimismo interior

Todos tenemos un optimista en nuestro interior que desea ser descubierto y potenciado. Incluso las personas menos optimistas pueden tener una visión más positiva de las cosas si deciden enfocarse en el lado positivo. No te obsesiones con las cosas que no van bien; en vez de ello, enfoca tu atención en áreas de tu vida por las cuales te sientes agradecido y después de haber recuperado la confianza, la ilusión, el optimismo, puedes atender también las cosas que deseas mejorar, los desafíos de la VIDA.

Equivocarse no es el fin del mundo

Cada vez que te caigas, tienes la oportunidad de volverte a levantar. Fallar es humano, equivocarse es necesario. Hoy no estaríamos aquí, de no ser por los ensayos de prueba y error. Los científicos trabajan así, las generaciones anteriores trabajaban así, la evolución trabaja así.

Tú no eres una excepción, la vida es un continuo juego de ensayo y error. Equivocarse es el camino correcto si quieres llegar a tu destino; el fracaso es la colegiatura del éxito, todas las personas que han

logrado grandes cosas, han fracasado varias veces. Antes de hacer algo bien, muchas veces cometemos errores; antes de aprender a andar, antes de aprender a montar en bicicleta, antes de aprender a patinar, tuviste que caerte muchas veces. Pero el esfuerzo y el proceso de ensayo y error mereció la alegría, pues ahora ya tienes esas capacidades.

Funciona igual con las relaciones, la profesión, y con todo; no siempre saldrá bien a la primera, pero si lo estas intentando ya estás haciendo más que la mayoría de los seres humanos. Los Héroes no tenemos miedo a equivocarnos ni a fracasar, sabemos que unas veces se gana y otras se aprende.

No te compares con los demás

Eres un SER único, no hay nadie más como tú en la VIDA, nadie más tiene tu huella dactilar, nadie más tiene tu voz, nadie ha venido a la VIDA a aprender lo mismo que tú. Tus experiencias son únicas como tú, tu proceso de evolución para tu mayor bien también es único y no es como el de los demás.

No te compares con los demás, pues ante el juicio de una comparación pueden pasar dos cosas: que veas que otra persona está peor que tú y esto no debería de hacerte sentirte mejor, o ver que otra persona está mejor que tú y tampoco te ayudaría. La comparación no sirve, solo sirve el modelaje; si hay alguien que ya haya logrado lo que tú has logrado, aprende de él o ella. Modélalo, convierte su 10 en tu 0, pero no con ánimo de compararte, si no de aprender y modelar.

Si te comparas con otra persona es porque no te aceptas como eres.

Compárate contigo mismo, cómo eras tú antes, hace algunos años, como eres ahora y cómo deseas ser en el futuro.

Los Héroes no creemos en la competencia, creemos en la cooperación y el compañerismo. No te compares, coopera. No compitas, comparte.

“Amo a las personas que disfrutan de la vida, porque yo hago lo mismo”
Lil Wayne

Piensa en Soluciones, no en los Problemas.

Los Héroes pasan el 5% de su tiempo en el problema y el 95% de su tiempo en la solución. Mientras que las personas que están en el victimismo pasan el 95% de su tiempo en el problema y el 5% de su tiempo la solución. Por eso un Héroe tarda menos tiempo en solucionar sus problemas; por qué le dedica más tiempo a la solución que a la lamentación. Un problema no es más que una etiqueta que le ponemos a la situación. Si en vez de “problema” lo llamaras “desafío”, todo cambiaría.

“Los líderes pasan el 5% en el problema y el 95% en la solución”
Tony Robbins

Además, hay una gran frase que dice: “si eres parte del problema, eres parte de la solución”. También se sabe que no llega ningún desafío a tu vida que no puedas superar. Y cuanto mayores son los desafíos superados, mayores son los regalos de aprendizaje. Cuanto más Héroe eres, más desafíos tendrás que solucionar. Hay personas que se quejan de los problemas de su casa, o de su pequeña empresa; imaginas los problemas que tienen que resolver los presidentes de una gran multinacional, o de un país… Cuanto mayor sean los desafíos que superes, más preparado estarás para superar nuevos y más grandes desafíos. Es parte del entrenamiento de los Héroes.

Olvídate de la perfección

Ni la quieres, ni la necesitas. Además la perfección no existe. La belleza es bella porque es imperfecta. La búsqueda enfermiza de la perfección hace que algunas personas vivan sufriendo y se estén

impidiendo disfrutar más de la vida y de todo lo bueno que tienen ahora mismo en sus vidas.

Nadie es perfecto, ni los grandes genios, ni las personas de éxito, ni los famosos, ni los ricos, ni los Héroes.

Todos hemos fallado algunas veces o muchas veces, y al fallar descubrimos que ese no era el camino y nos levantamos otra vez, haz tú lo mismo.

Nadie es perfecto. Tú tampoco tienes que serlo.

Redefine tu idea sobre el fracaso

El fracaso no es fracaso si se aprende de él. Es la colegiatura que debes de pasar para tener éxito. Un fracaso es solo un resultado no deseado; el resultado no deseado proviene de acciones incorrectas. Por lo tanto, el fracaso te da la oportunidad de evaluar tus acciones, analizarlas, corregirlas, mejorarlas para poder tener los resultados deseados llamados “éxito” … Por lo tanto el fracaso no es fracaso, siempre y cuando se aprenda de él. En definitiva, el fracaso es un aprendizaje para el éxito.

Cuando alguien le pregunto a un gran Héroe llamado Tomas Edison si había fracaso haciendo la bombilla, él contesto que no fracaso, que encontró 999 formas de no hacer una bombilla. Él no fue recordado por sus 999 fracasos, ni no por su éxito de finalmente lograr hacer una bombilla. Antes de la bombilla, tuvo muchos otros fracasos; no obstante en sus 84 años de vida, Thomas Alva Edison patentó más de 1.000 inventos… Patentaba un invento cada 15 días, pero casi todos le recuerdan por su éxito de la bombilla, por un éxito de más de 1.000 patentes…E incluso ese éxito le costó 999 fracasos. Pero Creo su Huella y su nombre paso a la historia de la humanidad como un gran Héroe.

Muchos fracasos de la vida han sido de hombres que no supieron darse cuenta de lo cerca que estaban del éxito cuando se rindieron.
Tomas Alva Edison

Disfruta más de tu Cuerpo

Eres un ser espiritual viviendo una experiencia física, ¿cuánto disfrutas de tu cuerpo, de tu experiencia física en este plano terrenal?

Puedes levantarte cada mañana y respirar profundamente, sentir como el aire entra en tu cuerpo, llena tus pulmones y te llenas de VIDA; después puedes beber un buen vaso de agua alcalina con un poco de limón y sentir como el agua hidrata tu boca, tu garganta, como fluye hacia tu estómago y como revitaliza todo tu cuerpo, y nuevamente te sentirás lleno de VIDA. Después puedes hacer unos estiramientos y un poco de ejercicio y sentir en tu cuerpo, como los más de 600 músculos que tienes, se ponen en funcionamiento y nuevamente te llenarás de VIDA.

Puedes disfrutar de tu cuerpo humano de muchas formas; caminando, haciendo deporte, aprendiendo a usarlo, practicando un arte marcial, usándolo para practicar tus aficiones favoritas, etc.

También puedes disfrutar de tu cuerpo dándote un baño relajante, con tu infusión favorita o algo de fruta fresca cortada, escuchando música, con un buen incienso y unas velas. Un ritual que podrías practicar cada día, en el que estarías disfrutando de todos tus sentidos, el tacto del agua, el olor del incienso, la imagen de las velas, el gusto de la infusión y las frutas, todos los sentidos de tu cuerpo en funcionamiento. Todo ello, disfrutando al máximo en un baño relajante.

Otra forma de disfrutar del cuerpo seria dándote un masaje una vez por semana, mimándote o dejándote mimar, yendo a un spa, en un baño turco, romano, etc.

Puedes disfrutar de tu cuerpo sintiendo el calor del sol, bañando tu piel, o el frio del agua en una ducha de activación por las mañanas, o bañándote en la naturaleza, en un rio, en el mar, en un lago, sintiendo tu piel, y como todo tu cuerpo, se contrae del frio.

Puedes disfrutar más de sentir tu cuerpo en relaciones con otras personas; un abrazo, una caricia, o un disfrute más intenso haciendo el amor con tu pareja. Algo que casi todos los seres humanos dicen sentir mucho disfrute, pero para lo que dedican muy poco tiempo, según vimos en el poder del tiempo.

Querido Héroe, hablaremos en profundidad del cuerpo en el Sendero de la ENERGÍA, donde descubrirás sus 11 Poderes y aprenderás a tener tu templo de poder para disfrutar más de tu VIDA.

“Disfruta de la vida. Hay tiempo de sobra para estar muerto”.
Hans Christian Andersen

Dúchate en agua fría

Despertarte por la mañana y darte una ducha de agua fría, tiene muchos beneficios. En primer lugar, despeja y activa tu cuerpo y tu mente; mejora tu circulación, incrementa la capacidad atencional, mejora tu estado de ánimo, incrementa la oxigenación, acelera el metabolismo, activa el sistema inmunológico, aumenta la productividad y refuerza la autoestima y el autocontrol.

Imagina comenzar cada día, con todos estos beneficios. DESPERTARTE, despertar tu cuerpo y tu mente y comenzar un nuevo día. Así nos despertamos los muchos Héroes casi todos los días.

Haz ejercicio

Moverte en general genera múltiples beneficios para tu cuerpo y mente, ya que te hace sentirte bien, verte bien y liberar endorfinas que tienen un profundo efecto en elevar tu bienestar y tu estado de ánimo, mejorar tu autoestima, aumentar tu capacidad cerebral… En definitiva te hace sentirte más VIVO.

Come saludable

Eres lo que comes, si comes VIDA serás VIDA, si comes muerte, tóxicos y anabolizantes que ¿crees que serás?

Una dieta saludable, mejora el cerebro, te da energía, cuida de tu corazón, fortalece el sistema inmune, y muchos otros beneficios en los que profundizaremos en el Sendero de la SALUD.

Date un capricho de vez en cuando

Alimentarte de forma saludable es esencial. Ahora bien, eso no implica que no puedas darte un capricho de vez en cuando. Permítete disfrutar tu comida favorita o tomar un dulce de vez en cuando, si así lo sientes.

Disfrútate más de tu Tiempo

Cada día te ofrece 86.400 segundos para ti. ¿Qué tal si los DISFRUTAMOS al máximo?

¿Qué tal si disfrutamos del tiempo que decides dedicar a tu Misión de Vida, tu profesión, tu forma única de servir y contribuir a los demás a través de tu profesión?

¿Qué tal si disfrutas al máximo de tu tiempo libre, y en vez de ver la televisión, escuchas música, haces deporte, dedicas más tiempo a tus aficiones, a tus amigos, a tu familia, a la lectura, a realizar actividades que te den placer?

¿Imaginas como seria tu VIDA si decides en este mismo instante DISFRUTAR de tu tiempo, de cada hora, minuto y segundo al máximo?

Estarías disfrutando la fruta, pues estarías exprimiéndola al máximo. La fruta de tu VIDA, de tu tiempo.

"Aprende a disfrutar cada minuto de tu vida. Sé feliz ahora".
Earl Nightingale

Agenda momentos de diversión para cada día

Cada mañana, detente a pensar lo siguiente ¿qué puedo hacer que haga de éste un día más divertido?

Crea una lista de placeres simples, momentos de diversión para cada día, cosas que te hagan disfrutar de la VIDA. Todos los días, dedica tiempo a divertirte, escuchar música, realizar una afición, quedar con amigos, etc.

Ponte a jugar. Juega con tus hijos, con tu pareja o con tu mejor amigo o amiga. Tenis, parchís, cartas… Todo vale, con tal que te haga sentir como un niño nuevamente.

Anda descalzo

Quítate los zapatos, y anda descalzo sobre la hierba fresca o la arena del mar, siente las plantas de tus pies en contacto con la naturaleza, con la madre tierra y disfruta.

Disfruta al máximo todo lo que puedas

De esta manera podrás tener una vida más positiva. Aprecia los detalles, recuerda cuando eras un niño que te asombraba ver una mariposa, una estrella o una flor. Es bastante difícil en la actualidad

disfrutar de algo cada día, porque hemos perdido esa capacidad para dejarnos sorprender por el mundo que nos rodea.

Disfruta de cada detalle, una sonrisa, un chocolate, un mensaje de un amigo, un gesto de cariño, un saludo amable, encontrar una moneda en un bolsillo, que te haya quedado deliciosa la cena, etc. Este ejercicio simple, hará que mejores tu visión sobre la vida. Y no olvides ser agradecido por todo lo que recibes a diario.

Escápate por unas horas

Coge el primer tren que salga de la estación y baja en algún pueblo cercano al que nunca hayas ido. Date una vuelta, explora este lugar nuevo para sentir el lujo de descansar la mente.

Sal una vez a la semana

Una vez a la semana haz un plan, sal de casa, del barrio, ve a la naturaleza, conecta con tu esencia, queda con amigos, prepara una aventura. Es muy apasionante salir a un lugar distinto una vez a la semana. La aventura está en muchas partes, así que date ese tiempo para ti mismo.

Viaja por el mundo
Una vez al año, o cada 3 o 4 meses, planifica un viaje a un lugar nuevo que no conozcas; disfruta de conocer otros lugares del mundo, otras personas, otras culturas, otras gastronomías. Uno de los mayores disfrutes de la VIDA es viajar, salir de lo conocido y adentrarte en lo desconocido. Según la abundancia en la que vivas, quizás pienses que no puedes viajar tanto… Pero déjame decirte dos cosas; la primera es que puedes salir de viaje en tienda de campaña sin gastar más de lo que gastarías quedándote en casa, y la segunda es que en el Sendero de la ABUNDANCIA aprenderás como vivir en abundancia sin la necesidad de trabajar.

Crea la cuenta de ahorros para tus próximas vacaciones. A lo mejor no puedes ir a Bora Bora mañana. Lo que sí puedes hacer es decidir a dónde quieres ir, no importa si es un viaje nacional o internacional. Planifica el viaje. Ahora compra una hucha, ponle una foto de tus próximas vacaciones y ve depositando dinero; elige una cantidad semanal y ya sabrás en cuantos meses estarás cumpliendo ese sueño.

Ten aficiones

Es increíble cómo encontrar una pasión te cambia la energía, te sube la autoestima; puedes dedicarle horas cada día y sentirás que no es suficiente porque es lo que te apasiona hacer.

¿Qué aficiones te hacen disfrutar de la VIDA?

¿Qué nuevas aficiones te gustaría practicar?

Pon claridad, y toma la decisión de ponerte en acción y comenzar a disfrutar más de la VIDA disfrutando de tus aficiones.

Crea una lista de música poderosa

Crea una lista de música que te empodere con todas tus canciones favoritas. Puedes tener una lista para despertar, otra para irte a descansar, otra para leer, una de pareja y una para los momentos de bajón, poder ponértela y cambiar tu estado inmediatamente.

Planifica tu tiempo, cada año, mes, semana, día, hora, minuto.
Para disfrutar más de la VIDA, planifica tu tiempo, estructura todo lo que deseas hacer el próximo año, estructura cada mes, planifica tu semana antes de comenzarla, y organiza tu día el día anterior; de esta forma estarás mucho mejor organizado, podrás decidir conscientemente cuanto tiempo deseas dedicar a cada área de tu vida. Todo ello te hará disfrutar mucho más de la VIDA.

Vive el aquí y ahora

Uno de los errores que cometen los seres humanos es estar o muy pendientes del pasado o muy preocupados por el futuro. Esto no es bueno. Lo que se hizo ayer, ya pasó y lo que sucederá mañana, es incierto. No dejes que tus pensamientos “viajen” entre el pasado y el futuro, perdiéndose el presente.

Puedes “aprovechar” las experiencias del pasado para mejorar y planificar el futuro, pero no te olvides que el único tiempo que existe realmente es el ahora. No digas “cuando tenga tal cosa seré feliz”, ni tampoco “recuerdas cuando éramos jóvenes”, porque eso no te permite avanzar ni disfrutar de lo que te ocurre hoy. Vive, disfruta, juega, comparte ahora, no te pierdas el hoy; muchos hoy serian perderte la VIDA.

> *“La vida es una obra de teatro que no permite ensayos. Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos.”*
> *Sir Charles Chaplin*

Enfócate en el momento presente

Ya sea dedicando momentos a la meditación u otra disciplina, es fundamental enfocarte en el momento presente, dentro del devenir de nuestra mente. La acción más simple es dedicarnos a poner nuestra atención plena en aquello que estamos haciendo, desde el punto de vista de nuestras sensaciones. Enfocarnos en nuestra respiración, al inhalar y exhalar, al masticar la comida, al ducharnos, hacer el intento de captar la atención en todos los “ahora” posibles durante el día.

Disfruta más de las Relaciones

Somos seres relacionales; el ser humano no fue diseñado para vivir en soledad, pues el auténtico capital de los seres humanos radica en las relaciones y no, en las posesiones.

¿Cuánto podrías disfrutar más de las relaciones si pusieras especial atención en sembrar, cultivar, regar y cuidar todas tus relaciones hasta verlas crecer, florecer y dar sus frutos, naciendo de cada relación nuevas ramas de relaciones; creando cada vez más conexiones con personas más conscientes y plenas, que se relacionan contigo desde el amor, la felicidad, la paz, la armonía, la plenitud y el bienestar mutuo de las dos personas que formáis la relación?

¿Cuánto más podrías disfrutar de tus relaciones si tuvieras relaciones basadas en el respeto, la confianza, la honestidad, la transparencia, la diversión, etc.?

¿Cuánto podrías disfrutar de tus relaciones si tuvieras relaciones sanas, empoderantes, positivas, y beneficiosas, si eligieras tus relaciones según tus valores y tus estándares sobre las relaciones?

¿Cuánto más podrías disfrutar de tus relaciones simplemente eligiendo con conciencia los temas de conversación, los lugares en los que quedar o los que visitar, las actividades a realizar, etc.?

¿Cuánto más puedes disfrutar de tu familia, del amor, de la caricia, del abrazo, del beso, de la mirada, simplemente siendo más consciente de cada interacción de cada relación?

¿Cuánto más puedes disfrutar de tu pareja, creando más y mejores momentos de intimidad, de compartir, de celebrar, de reír, de bailar, de jugar, de disfrutar?

¿Cuánto más puedes disfrutar de un hijo, de cada abrazo, cada mirada, cada momento, cada conversación, simplemente poniendo más presencia y conciencia en cada instante?

Pon en tu VIDA personas entusiastas

Hay seres humanos arrolladores, con los que nos sentimos tremendamente a gusto, y además lo logran de manera natural, sin aparente esfuerzo. Su denominador común es el entusiasmo. Tal y cómo decía Arthur Balfour: “El entusiasmo mueve el mundo”

Las personas entusiastas son las que sienten pasión por la VIDA, por el conocimiento, por el trabajo. Son las personas que ponen interés en todo lo que hacen, además lo hacen con buena energía, estando motivadas y disfrutando de ello. Son responsables, pero encuentran momentos para divertirse en el trabajo y en todo lo que hacen.

Además, hacen aportaciones significativas a su entorno, obteniendo de este modo un alto grado de satisfacción personal.

También son aquellas que enfocan su talento en todo lo que les gusta, siguen el camino hasta sus sueños y se apartan de los ambientes tóxicos que poco les aportan.

Otra de sus características es su determinación para afrontar los desafíos que se les presentan en el camino hacia sus objetivos. Y lo mejor de todo es que contagian este entusiasmo a todos aquellos que les rodean.

Practica el perdón. El rencor sólo te daña a ti.

Una Gran Heroína llamada Madre Teresa de Calcuta, dijo una vez: “El perdón es una decisión no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más ofensa, no sentimos más rencor; perdona que perdonando tendrás paz en tu alma y la tendrá el que te ofendió”.

El rencor es un sentimiento inútil, sólo daña a la persona que lo posee. Aquella persona a la que odias, no lo sabe, porque el rencor te lo guardas tú. Con rencor no solucionas nada. Practica el perdón, libérate de ese rencor y deja fluir la compasión. Verás que el veneno del rencor se diluye y vuelves a retomar la libertad y la energía que te fueron arrebatadas.

El Perdón abre las puertas del amor.

El Dalai Lama también nos ofrece una visión del perdón como vía a la salud física, mental y espiritual; la ira, la venganza y el rencor, por el contrario, son causa de sufrimiento:

Hay dos niveles de perdón.

1: el perdón implica que no deberías desarrollar sentimientos de venganza, puesto que perjudicas a la otra persona, y es por tanto una forma de violencia. Con la violencia, hay normalmente contra violencia. Esto genera más violencia aún, y el problema nunca termina.

2: el perdón significa que no deberías desarrollar sentimientos de ira hacia tu enemigo. La ira no resuelve nada. La ira sólo te trae sentimientos incómodos, destruye tu paz mental. No puedes sentir felicidad mientras mantengas la ira. Con el perdón la mente está tranquila, hay más paz mental, y más salud para el cuerpo.

> “El débil no puede perdonar. El perdón es un atributo de los fuertes y valientes”
> Mahatma Gandhi

Agradece a las personas que están en tu vida y que comparten su tiempo contigo.

Si tienes la suerte de disfrutar de tener familia, pareja, hijos, amigos, colegas, socios o compañeros de trabajo, agradece que estén a tu lado. Agradece su tiempo, porque te lo están regalando y el tiempo es lo único que una vez que pasa no vuelve jamás, te están regalando su mayor tesoro, su VIDA.

Mira a los ojos, siente, abraza, besa, ríe, comparte, sueña, habla… No te guardes nada para ti, porque todo lo que no compartes con ellos que podrías haber compartido, es tiempo perdido.

Querido Héroe, hablaremos en profundidad de las Relaciones en el Sendero de las RELACIONES, donde descubrirás sus 11 Poderes y aprenderás a tener relaciones de poder para tu VIDA.

Disfruta más de los Animales

"El buen hombre es el amigo de todos los seres vivos".
Mahatma Gandhi

Los seres humanos somos "la humanidad", que significa humanos en unidad. Al mismo tiempo estamos también vinculados con las demás especies animales. En primer lugar con los otros mamíferos que son nuestros hermanos en la escala evolutiva del alma, ellos dan a luz como nuestras madres, maman como nosotros cuando nacimos, tienen el mismo vinculo materno que nosotros, forman familias como nosotros, muchos de los animales son fieles y se emparejan para toda la vida con la misma pareja… No solo algunos mamíferos lo hacen como los lobos grises, el antílope africano, las nutrias; también lo hacen aves como el cóndor, los cisnes, las lechuzas o el guacamayo azul, especio que por cierto se ha confirmado su extinción en su habitad natural por no saber disfrutar el ser humano de su belleza en la naturaleza.

Además también tenemos especies marinas como el caballito de mar que se empareja para toda la vida… Esta es la capacidad de sentir amor de los animales; sin embargo los seres humanos por no saber disfrutar de ellos, en respeto y armonía, sigue viviendo como si fuera una especie superior, pensando que es dueño de otras especies y convirtiéndolas en sus esclavos, o en su comida. Es por ello por lo que muchos seres humanos que han sido o son grandes Héroes han sido vegetarianos, como Gandhi, Pitágoras, Newton, Leonardo Da Vinci, Tesla, Edison, Cameron Diaz, Esteve Jobs, y un largo etc.

Jesucristo era vegetariano; se sabe claramente que los ***Esenios*** (los primeros seguidores de Jesucristo) eran vegetarianos. El viejo testamento dice que aquel que mata un buey es igual que aquel que mata un hombre.

El padre Canciani de Roma dice en su libro “Jesucristo fue vegetariano” que, a través de una investigación con base en antiguos documentos del Vaticano, se comprueba que los primeros cristianos fueron vegetarianos y fueron perseguidos por los ganaderos romanos por predicar el vegetarianismo.

«Los animales son criaturas de Dios, no son propiedad humana, ni utilidades, recursos o mercancías, sino seres preciosos a la vista de Dios. Los cristianos que tienen la mirada fija en el horror de la crucifixión están en una posición especial para entender el horror del sufrimiento inocente. La Cruz de Cristo es la identificación absoluta de Dios con los débiles, los desvalidos y los vulnerables, pero sobre todo con el sufrimiento de los desprotegidos, los indefensos y los inocentes.»
Reverendo Andrew Linzey

El mensaje de Jesús es de amor y compasión. Sin embargo, no hay nada de amoroso o compasivo en los mataderos o en las granjas industriales, en donde los animales llevan vidas miserables y son asesinados de una forma violenta y sangrienta. Jesús ordena bondad, misericordia, compasión y amor hacia toda la creación de Dios. Él estaría horrorizado por la cantidad de sufrimiento que ocasionamos a los animales sólo para complacer el gusto que hemos adquirido por su carne.

Los seres humanos tenemos una elección: cuando nos sentamos a comer podemos aumentar el nivel de violencia, sufrimiento y muerte en el mundo, o podemos respetar su creación adoptando una dieta vegetariana.

Elige compasión, no crueldad

El Jardín del Edén, el mundo perfecto de Dios, era vegetariano (Génesis 1:29–30). Acto seguido, Dios llama «buena» a esta relación ideal y no explotadora (Génesis 1:31). De allí siguieron muchos años de humanidad caída, cuando las personas tomaron esclavos, hicieron guerras, comieron animales y cometieron otros actos violentos. Pero los profetas nos dicen que el reino pacífico será no-violento y vegetariano; incluso el león habitará con el cordero (por ejemplo, Isaías 11). Jesús es el Príncipe de Paz que abre esta nueva era de no-violencia. Cuando los cristianos oramos “Que se haga tu voluntad en la tierra como en el cielo”, la oración que nos fue enseñada por Jesús, esto nos obliga a cambiar nuestras vidas, a elegir aquello que sea lo más misericordioso y amoroso posible. No habrá granjas industriales ni mataderos en el cielo.

Dios creó a todos los animales con la capacidad de sentir dolor y sufrimiento. Pero en las granjas industriales actuales a los animales se les cortan los cuernos, el pico y son castrados sin anestesia. Para aumentar al máximo las ganancias, son hacinados en el menor espacio posible y son reproducidos genéticamente. Esto ocasiona que casi todos sufran de cojera, deformidades en las patas o fracturas, pues sus miembros no pueden desarrollarse al ritmo de sus cuerpos científicamente aumentados. Por último, son transportados sin alimento ni agua y expuestos a la intemperie, para acabar en una espantosa e infernal muerte.

Compasión y respeto por todos los seres que sufren

Una dieta vegetariana es buena para tu salud y le ahorra a los animales violencia y sufrimiento inimaginables. Recuerda: lo que hacemos con nuestros hermanos más pequeños, lo hacemos con ÉI, con DIOS, con la Creación.

Por lo tanto ¿podríamos disfrutar más de los animales, viéndolos vivos, felices y disfrutando ellos también de sus vidas?

¿Podríamos disfrutar más de los animales viéndolos en su habitad natural y no en cárceles, como los circos, los zoos, las jaulas, o las peceras?

¿Como podrías disfrutar más del reino animal desde ahora?

Adopta un perro, un gato u otro animal que domestico que necesite un hogar, y tú disfrutarás del amor autentico de un compañero fiel que jamás te abandonará.

Disfrutando de la belleza de cualquier animal, como una abeja, una hormiga, una hermosa mariposa, apreciando la belleza de un pájaro volando en el cielo, cantando en un árbol, viendo los peces en el mar, disfrutando de su forma de vida, contemplándolos con amor.

Ayudando a los animales que lo necesitan, colaborando con una organización benéfica, un santuario animal, una protectora animal, etc.

No yendo a ninguna cárcel de animales a verlos en jaulas, circos, zoos, etc.

"El hombre ha hecho de la tierra un infierno para los animales".
Arthur Schopenhauer

Disfruta más de la Naturaleza

Cuando volvemos a la naturaleza, lejos de la vida urbana, podemos sentir de nuevo nuestro Ser y somos capaces de identificar claramente nuestra verdadera esencia.
Observa la naturaleza, las flores, los animales, el cielo, las estrellas, el viento, las nubes, el mar, las montañas, las estaciones

Justo aquí, en la libertad de la naturaleza, podemos experimentar lo que significan realmente la humildad, la aceptación y el respeto. Nos es más fácil encontrar nuestro lugar y disfrutar de la belleza y singularidad de nuestra existencia en un todo más amplio.

Querido Héroe para disfrutar más de la naturaleza, déjame darte algunos consejos.

7 maneras de disfrutar de los beneficios de la naturaleza

1. Camina descalzo

Tus pies desnudos, sobre la tierra, vuelven a conectarnos con su campo magnético, recuperas tus raíces, sueltas tensiones y ***te recargas de energía***. También te sentirás inmerso en el paisaje. Caminar sin zapatos que te opriman representa una gran liberación de la que puedes disfrutar sin miedo. El ser humano ha ido descalzo a lo largo de prácticamente toda su historia, a los héroes nos encanta caminar descalzos.

2. Abraza un árbol

Puede ser una especie de ritual, una forma de saludar a los seres de la naturaleza cuando llegas al campo. Los árboles son nuestros hermanos. Al abrazarlos, aprendemos a verlos, reconocerlos y a experimentarlos como los seres vivos que son, y no como objetos inertes. Procura sentir su energía, observa cómo la recibes y como tú puedes darle la tuya. ***Escucha el latido de tu corazón*** resonando en el latido del árbol.

3. Camina junto a un curso de agua

Se ha dicho muchas veces, el agua es fuente de vida. ***Su presencia te calmará y te llenará el espíritu***. Su forma continua de fluir, su sonido, el frescor y la renovación energética que aporta allí por donde pasa; y las numerosas plantas y animales que se acercan a beber y

vivir en ella, la convierten en un elemento ideal para ofrecerte un paseo reparador.

“El agua es la fuerza motriz de toda la naturaleza”.
Leonardo da Vinci

4. Escucha el silencio

Uno de los principales efectos de la vida moderna es que los sentidos se estrechan fisiológica y psicológicamente. Detenerte a ***escuchar la vida del bosque*****,** con sus sonidos que crecen y se multiplican a medida que les prestamos más atención, puede ser el inicio del camino inverso. Ponte a prueba, permanece en silencio e intenta sostenerlo durante un tiempo.

5. Disfruta en familia

Puedes observar con tus padres, hermanos, pareja, hijos, la magia y la riqueza de estos espacios llenos de vida. Dejarse contagiar por el entusiasmo de los más pequeños nos permite ***volver a mirar el mundo con otros ojos***. Los árboles y las ramas caídas suelen dar cobijo a gusanos o mariquitas. También podéis buscar huellas en la tierra, identificar los montículos de los hormigueros, explorar nidos abandonados.

6. Disfruta de un amanecer o atardecer

Que gran momento de Disfrute, ver salir el sol al fondo del horizonte, los primeros rayos de luz en la naturaleza, frente al mar o en el horizonte de una montaña, ver cómo nace el día, amar el nacer, amanecer junto al sol y contagiarte de PURA VIDA, comenzando un nuevo día lleno de amor y energía. La misma magia puede suceder al atardecer, viendo ponerse el sol, sintiendo gratitud por todos los regalos que la VIDA te ha dado ese día.

7. Disfruta de ver el océano.

Has probado a bucear, a hacer snorkel por la superficie del mar, entrando en otra dimensión, escuchando tu respiración, viendo los peces, las estrellas de mar, los erizos disfrutando en su hogar, viendo el movimiento de las algas, dejando de sentir la gravedad en tu cuerpo, es una de las practicas que más puedes disfrutar de la VIDA.

"La naturaleza es el arte de Dios".
Dante Alighieri

Disfruta más del Universo

¿Disfrutas del Universo todo lo que podrías?

¿Cuántas noches contemplas las estrellas, disfrutando de la inmensidad del Universo?

¿Te has parado a pensar sobre la VIDA que existe fuera del planeta tierra?

Cada vez que miramos al cielo siempre vemos las estrellas que van apareciendo a través de la noche, algunas son planetas, otras un cumulo de estrellas y otras son como nuestro sol; pero siempre nos preguntamos: ¿cuántas estrellas habrá en el universo? ¿cuántos planetas habrá?, y de estos ¿cuántos tendrán VIDA?

Bueno ahora vamos a sacar datos curiosos por medio de sentido común, con los datos que conocemos por medio de la observación que se ha hecho del universo desde hace años.

"No sólo estamos en el universo, el universo está en nosotros. No conozco otro sentimiento espiritual más profundo de lo que esto me provoca".
Neil de Grasse Tyson

Se estima que hay cien mil millones (100,000,000,000) de galaxias en el universo observable; de esas galaxias existen varias clasificaciones en cuanto a número de estrellas que existen en ellas, que va desde las enanas, con 10^7 (***10,000,000 diez millones***), hasta las gigantes, con 10^{12}(***1,000,000,000,000 un billón***) pero como no tenemos un dato exacto de cuantas hay enanas o gigantes, tomaremos el número promedio que seria 10^9, que sería ***1,000,000,000*** mil millones de estrellas por galaxia.

Ya tenemos que son ***100,000,000,000*** cien mil millones de galaxias de las cuales cada galaxia tiene ***1,000,000,000*** mil millones de estrellas, por lo cual con una multiplicación tendríamos que: 10^{11} x 10^9= 10^{20} cien trillones de estrellas en el universo (***100,000,000,000,000,000,000***).

Ahora sacaremos los planetas promedio por estrella; si suponemos que nuestro sistema solar tiene 8 planetas y 5 planetas enanos, ***Ceres, Plutón, Haumea, Makemake y Eris,*** tomaremos en cuenta que la mayoría de sistemas extra solares que han sido detectados no sobrepasan el número de planetas de nuestro sistema planetario, quizá por falta de observación, eso no quiere decir que tengan menor número, pero hasta el momento es lo que sabemos, tomaremos como referencia la mitad de nuestro sistema planetario para sacar el número de planetas, por lo cual tendríamos en promedio 5 planetas más 3 planetas enanos por sistema planetario, entonces tendríamos por unas simples multiplicaciones para sacar los planetas del universo:

10^{20} x 5 = 50^{20} ***quinientos trillones de planetas (500,000,000,000,000,000,000)*** y

10^{20} x 3 = 30^{20} ***trescientos trillones de planetas enanos (300,000,000,000,000,000,000)***

Así que en el universo con los datos que conocemos, aproximadamente hay $30^{20} + 50^{20} = 80^{20}$ ***ochocientos trillones de planetas (800,000,000,000,000,000,000)***

800 trillones de planetas de los cuales si suponemos que de cada 15 uno tiene vida (quince planetas de nuestro sistema solar y uno solo tiene vida) entonces:

$80^{20} / 15 = 53^{19}$ cincuenta y tres trillones de planetas tienen VIDA (***53,000,000,000,000,000,000***)

"Mientras más examinamos el universo, descubrimos que de ninguna manera es arbitrario, sino que obedece ciertas leyes bien definidas que funcionan en diferentes campos. Parece muy razonable suponer que haya principios unificadores, de modo que todas las leyes sean parte de alguna ley mayor".
Stephen Hawking

En resumen:

- En el universo hay ***100,000,000,000*** cien mil millones de galaxias
- De las cuales cada galaxia tiene ***1,000,000,000*** mil millones de estrellas
- Esto nos da 1***00,000,000,000,000,000,000*** cien trillones de estrellas en el universo
- De las cuales cada estrella tiene en promedio 8 planetas (5 planetas y 3 enanos)
- Esto nos da un total de ***800,000,000,000,000,000,000 ochocientos trillones de planetas en el universo.***

- De los cuales en el mejor de los casos ***53,000,000,000,000,000,000*** cincuenta y tres trillones de planetas pueden tener vida en el universo

Querido Héroe, a pesar de que nuestro planeta parece enorme, el universo es demasiado grande. Solo cuando uno se pone a ver las cosas detenidamente, se comienza a ver que solo somos un grano de arena en el desierto, una gota de agua en este océano, llamado Universo.

Ahora quizás puedas disfrutar a mirando al Universo, contemplándolo, sabiendo que hay cincuenta trillones de planetas con VIDA en el Universo, pensando sobre ello.

También puedes disfrutar mucho más del Universo simplemente mirando las estrellas que tus ojos alcanzan a ver, solo mirar el cielo en la noche oscura, es uno de los mayores disfrutes de la VIDA, pues hacerlo en silencio meditando contigo mismo, puedes hacerlo en pareja o con amigos, pero recuerda DISFRUTAR del padre Universo.

"Disfrutar de la vida no se trata de encontrar las respuestas sino de vivir las preguntas".
Sue Margolis

Disfruta más de Contribuir

Adopta un Animal

Una de las mejores acciones que puedes hacer para disfrutar más de la VIDA es adoptar un animal, un perro, un gato u otro animal doméstico, el cual necesite un hogar y al cual no estés sacando de su habitad natural. Esto será un gran gesto de contribución con el mundo. Puedes sentir mucha gratitud por poder cuidar de alguien más que de ti mismo y/o tu familia; de darle un hogar a un alma indefensa y noble,

compartir tiempo con este nuevo amigo y sentir su compañía y amor, te hará disfrutar más de la VIDA.

Colabora en una obra social

Otra forma de disfrutar más de la VIDA es servir más, ayudar más, contribuir más. Para ello puedes colaborar en una obra Social, un comedor social, una protectora de animales... Puedes colaborar tanto haciéndote socio y contribuyendo económicamente, como siendo voluntario y colaborando con tu tiempo y ayuda. Esto te hará rodearte de personas sociales, altruistas, bondadosas, y conscientes. Esto sumado a la creencia de que tú puedes ayudar a otros te hará disfrutar más de la VIDA.

Sé generoso

La generosidad comienza con cosas muy pequeñas; cediendo el asiento, cediendo el paso, ayudando a alguien a cargar algún objeto pesado, ayudando a un amigo en algo que necesite, ayudando a un compañero de trabajo en algo que no te corresponde a ti… Y así hay muchos ejemplos. Hacer de la generosidad una rutina genera un inmenso valor personal; te sentirás muy bien cuando hagas cosas buenas por otras personas. Generando un bienestar a los demás, también lo estarás generando para ti.

“¿Cuál es la esencia de la vida? Servir a otros y hacer el bien”.
Aristóteles

Disfruta más de tu Profesión

Dedícate a tu misión de vida

Las personas pasamos una parte importante de nuestra VIDA en nuestras profesiones. Socialmente está concebido el modelo de 8 horas al día, 5 días a la semana, durante unos 40 años. Para disfrutar de la VIDA haz lo que amas y no trabajarás nunca más. Encuentra tu misión de vida, eso que harías gratis si fueras millonario. Si aún no

tienes claridad sobre cuál es tu misión de vida, no puedes perderte el Sendero de **TU MISIÓN DE VIDA**. En el encontraras todas estas respuestas.

Disfruta al máximo de lo que haces

Es imprescindible para disfrutar de la VIDA que disfrutes de tu trabajo, de tu profesión. Si lo que haces hoy no es tu misión de vida o lo que sueñas hacer, mientras encuentras tu misión de VIDA, encuentra la forma de disfrutar de lo que haces hoy. Si no lo disfrutas cámbialo.

"La única manera de hacer un gran trabajo es amar lo que hace. Si no ha encontrado todavía algo que ame, siga buscando. No se conforme. Al igual que los asuntos del corazón, sabrá cuando lo encuentre"
Steve Jobs.

Disfruta más la VIDA

La vida es más sencilla, muchísimo más simple de lo que nos hacen ver o creer. No es necesario hacer nada más para ser feliz o disfrutar más de la vida. Recuerda que la felicidad se contagia.

Dedica 5 minutos al día para agradecer lo que eres, tus capacidades y lo que tienes.

Para disfrutar más de la vida, agradece más. Cada mañana al despertar dedica unos minutos a dar las gracias por todas las bendiciones que hay en tu vida, y cada noche agradece las bendiciones que hayan pasado en el día y los desafíos que has superado. Cuanta más gratitud más disfrute.

Muchas personas creen que necesitan de la compañía de alguien o de ciertas circunstancias materiales o bienes para disfrutar. No son capaces de disfrutar un día en el que hay lluvia, o si no está su pareja sienten que están incompletos para ser plenos.

El don de disfrutar se lleva adentro, no necesitas estímulos externos para sentirte bien.

Todo es actitud y ante lo que se presente tú decides si gozas si utilizas la capacidad que tienes para disfrutar o no.

El placer no es pecado, el placer fue creado para dar fuerzas, porque proporciona combustible. Hay mucha gente que no tiene combustible porque no tiene la capacidad de disfrutar, de experimentar placer. El placer lo entienden muy bien los niños, y los adultos debemos rescatar eso que tan bien hacíamos de niños. Por ejemplo, los niños disfrutan al jugar y se olvidan de todo y pueden hacerlo por horas. Disfrutan del movimiento porque saltan, corren, brincan. El placer de aprender, el placer de reír, el placer de hablar. ¡Disfrutan!

Ten presente que “vivir es disfrutar y disfrutar es vivir, con todo lo que esto implique.

"El tiempo que se disfruta es el verdadero tiempo vivido."
Jorge Bucay

Tal como nos señala el gran Jorge Bucay, el verdadero tiempo vivido es aquel en que hemos decidido disfrutar, haciendo lo que nos gusta y rodeados de un entorno físico y humano que nos estimula positivamente.

Despedida de la Semilla de Luz del Poder de los Desafíos

«Querido Héroe, ahora esta información de los Héroes queda impregnada en ti, en tu ser, en tu corazón. Te deseo que la pongas en práctica para aprovechar uno de los Poderes más placenteros de la VIDA que se te ha concedido, el Poder del Disfrute».

«Yo me quedare aquí en la mesa de madera esperando a ser descubierta por otros Héroes lleguen al Templo de los Héroes. Estaré

aquí para impregnar a otros Héroes de la conciencia de uno de sus mayores Poderes, el Poder del Disfrute».

«Esperare a otros Héroes, para transmitirles la sabiduría divina del universo».

¿A quién te gustaría recomendarle recorrer este Poder?

¿A qué Héroes de tu entorno le ayudaría en su VIDA el Poder de la GRATITUD?

¿Quién necesita agradecer más su VIDA?

Me gustaría que este Poder lo tuviera:

Héroe 1:

Héroe 2:

Héroe 3:

Héroe 4:

Héroe 5:

«Tú puedes convertirte en su Guía, recomendándoles emprender esta aventura por el Sendero de la VIDA».

«La sabiduría del conocimiento siempre está disponible para todo el que recorre el Sendero de la VIDA. Las semillas de luz estamos esperando eternamente a que llegue la elección de tomar conciencia del Héroe dormido que todos los seres humanos tienen en su interior. Yo estaré aquí esperando para recordarles este Poder del Sendero de la VIDA».

«Me despido de ti, con inmensa gratitud por que me hayas permitido impregnar mi sabiduría en tu SER».

La semilla de Luz.

Entonces el Héroe, abrió los ojos, después de recibir la sabiduría de la semilla de luz y ahí estaba de nuevo el Guía, a su lado, pero esta vez acompañado de todos los demás Héroes y Heroínas, todos mirándole con una profunda felicidad y gratitud, y todos le dijeron:

«Bienvenido hermano al Disfrute de la VIDA».

El Héroe tenía una sensación en su corazón desconocida, y le pregunto a un joven llamado Jazz que estaba cantando con un "Chajcha", un instrumento musical que parecía un sonajero de madera hecho con semillas:

«Estoy sintiendo algo que nunca he sentido», y Jazz le contesto:

«Es AMOR hermano, es AMOR. Bienvenido a la VIDA, al disfrute de estar vivo».

En ese momento el Héroe sintió que había renacido y que todo era diferente para él; su nivel de comprensión, su nivel de percepción, sus niveles sensoriales estaban alterados, los Poderes de los Héroes le habían transformado y ahora lo veía todo diferente.

Todo tenía más luz, más vida, más verdad, todo era más real. Todo el entorno, todas esas personas desconocidas para él, hasta hacia solo unas horas, pero que sentía como hermanos… En ese momento el Héroe se sintió iluminado y dijo ante todos que se encargaría de llevar estos conocimientos a todas las personas que pudiera, a todos los Héroes dormidos. Que no descansaría hasta que la última persona del planeta hubiera despertado a su héroe interior. Que juntos podíamos resolver todos los conflictos de la humanidad y todos los desafíos del planeta. Que todos éramos Héroes, Dioses a imagen y semejanza del

CREADOR, que éramos Dioses encarnados que podíamos cambiar el mundo, despertando a todos los Héroes dormidos, en ese momento todos rieron y le dijeron:

«Bienvenido al mundo de los Héroes hermano. Ahora ya eres uno más de los nuestros, siempre lo fuiste, pero tú aún no lo sabias, no lo recordabas. Ahora ya estás despertando tus poderes a este nuevo plano de conciencia».

El Héroe se sentida iluminado, y le dijo a Ser:

«Ahora lo entiendo todo Ser; ahora entiendo la VIDA, la existencia humana, el Amor, la unión, todo».

Ser le dijo:

«Entonces es momento de celebrar tu nuevo nacimiento en la VIDA, el nacimiento de tu conciencia plena. Para ello vamos a preparar una ceremonia aquí, en el Templo de los Dioses, la Ceremonia del Despertar del Héroe».

«Pero antes debemos descansar. Mañana te espera un gran día», le dijo Ser.

Todos se despidieron con abrazos llenos de amor, y se fueron a descansar.

Unos de los Héroes llamado David, un joven pastelero, con barba corta y un poco más larga en la perilla, de pelo canoso, casi blanco y una luz muy especial en su mirada, acompaño a Ser y al Héroe a sus habitaciones. El Héroe se despidió de Ser y David acompaño al Héroe hasta la puerta de su habitación, le dio un abrazo y le dijo:

«Hasta mañana. Descansa y disfruta. Mañana nos vemos al amanecer, te espera un gran día hermano.

El Héroe entro en su cuarto, se tumbó en la cama y con su corazón rebosando amor y su alma llena de disfrute por la VIDA, se quedó durmiendo con mucha paz en su alma y amor en su corazón.

Multiplica el Poder de esta Semilla Dorada:

Antes de pasar al Poder número 10, te recomiendo hacer AHORA los ejercicios de escritura de este Poder. los ejercicios te dan una mayor comprensión de lo que estas aprendiendo, además implica una participación activa por tu parte y hace que tu nivel de comprensión y retención de la sabiduría recibida se multipliquen por 7.

Comparte con tu grupo de Héroes del Planeta los aprendizajes de este Poder, para retener el 90% de lo aprendido.

Comparte una foto tuya con el Sendero de la VIDA en tus redes sociales, compartiendo lo que más te haya gustado de este Poder.

Gracias, mi querido Héroe.

SER

El poder de la CELEBRACIÓN

"La celebración es nuestra forma de recibir los regalos de la existencia."
Osho

A la mañana siguiente Ser, fue a buscar al Héroe a su habitación, toco a su puerta, y éste abrió y le dijo:

«Ser buenos días. Hoy me levanté lleno de VIDA, lleno de entusiasmo… Había unos pajaritos cantando en el árbol frente a mi ventana y ellos me despertaron. Vi por la ventana la hermosura de ese árbol, de hojas verdes limón, sentí mucha gratitud por las docenas de pájaros que me despertaron con su dulce piar; vi amanecer desde mi ventana, el solo nació tras las montañas, medite, visualice mi día lleno de gratitud y amor, un dio repleto de bendiciones, y estoy listo para disfrutar al máximo el dio de hoy».

«Querido Héroe, bienvenido a un nuevo día de VIDA. Hoy será un día lleno de VIDA sin duda alguna. Sigamos disfrutando del **"Sendero de la VIDA"** juntos. Mientras te invito a poner conciencia de todo lo que experimentes aquí, en el Templo de los Héroes».

«Recuerda poner en práctica todo lo que has aprendido del Poder de la **VIDA**, del Poder del **TIEMPO,** del Poder del **ENTUSIASMO,** del Poder de la **EXPERIENCIA** y **SIGNIFICADO**, del Poder de la **LIBERTAD** de **ELEGIR** del Poder de los **DESAFÍOS** del Poder de la **RESILIENCIA** del Poder de la **GRATITUD** y del Poder del **DISFRUTE**».

«Ahora ya son 9 los Poderes para poner en práctica en el "Sendero de la VIDA", tanto dentro como fuera de este sendero, y ahora aquí, en el Monasterio, en el Templo de los Héroes. Este es el factor más importante de todos; poner en práctica todo lo aprendido, estar

presente en cada momento, ante cada situación o acontecimiento de la VIDA. Te tienes que preguntar»:

“¿Qué haría mi Héroe Interior?” “¿Qué haría mi Héroe Despierto?”

«Solo tienes que tomar conciencia del Poder de estar VIVO, de cada tiempo presente, de cuánto tiempo deseas pasar entusiasmado, que experiencias decides vivir, que significado vas a atribuir a cada experiencia externa, cómo vas a usar desde ahora tu libertad de elegir, como afrontaras los desafíos, como practicarás tu resiliencia en la VIDA y cuantas veces y por cuantas situaciones, personas, y regalos te sentirás agradecido. En cuantos momentos en la VIDA puedes disfrutar de estar vivo, de todo cuanto te rodea».

Entonces Ser, le dijo al Héroe:

«Vayamos a desayunar, todos nos esperan. Después del desayuno hemos preparado una celebración para ti, mi querido Héroe. El despertar completo de tu héroe interior. Después del día de hoy, serás un Héroe de la VIDA, y estarás listo para disfrutar de tu Vida al máximo y ser tú, el Guía de otros héroes dormidos».

Ambos fueron al desayuno, allí estaban todos esperando al héroe y a Ser. Todos saludaron al Héroe, deseándole un día lleno de bendiciones y descubrimientos de su Héroe Interior.

Después de desayunar unos zumos de frutas naturales y comer un poco de fruta cortada y un pan casero con aceite de oliva y tomate, fueron a los jardines del Templo de los Héroes. En el jardín se encontraba un domo de madera, con el suelo también de madera; era un lugar muy acogedor, en él había un sofá, una mesa y cojines por el suelo.

Ser le dijo al guía que se sentara delante de la mesa. Había solos dos cojines, en uno se sentó el Héroe y en otro Ser; el resto de Los Héroes y Heroínas se sentaron en círculo alrededor de Ser y del Héroe, y en el

sofá delante de Ser y el Héroe, se sentaron, Maylin, el Maestro Fernando, Jazz y David.

Después de unos minutos de silencio, Jazz comenzó a hablar con mucha paz y a explicarle al héroe que aquel era un lugar sagrado donde los Héroes despiertan, trascienden el Ego y encuentran su verdadera esencia. La esencia de la VIDA, la conexión con el universo, con dios, con su alma y con la unión de todos los seres vivos y con el planeta. Jazz continúo hablando y presento oficialmente al Maestro, su hermano Fernando, aquel joven de tez morena, orinal del Putumayo, en la selva colombiana. Jazz explico al Héroe que Fernando traía la sabiduría ancestral de los Héroes. Fernando desprendía paz y amor solo con su mirada y su sonrisa; en ese momento Fernando miro al Héroe y le dijo:

«Querido hermano, bienvenido al templo de los Héroes, a este lugar sagrado. Vamos a celebrar que has llegado a este encuentro de Héroes y para ello vamos a hacer una ceremonia de celebración en tu honor, en honor del despertar de tu héroe interior».

En ese momento Fernando tomo su guitarra y comenzó a tocar y a cantar. El Héroe no podía creerlo; Fernando cantaba como los Dioses, esa música hizo que cada célula del Héroe vibrara en sintonía con la música. El Héroe sentía que la música y su alma eran una sola cosa, sentía una profunda conexión de amor, que nunca antes había sentido.

En ese preciso instante, Maylin acompaño a Fernando con su guitarra y también comenzó a cantar. El héroe no podía creerlo, Maylin también cantaba como los ángeles, y su voz era un susurro fino y delicado, suave como una pluma, pero profunda como el universo. Jazz cogió su sonajero de semillas de madera y acompaño esos cantos sagrados.

David miraba sonriente al Héroe, y Ser puso su brazo sobre los hombros del Héroe. En ese momento, todos los Héroes y Heroínas

que estaban sentados en círculo alrededor de Ser y el Héroe se dieron las manos, y fue como si todas las almas allí reunidas se unieran en honor del despertar del Héroe.

El Héroe sentía que esa era la mejor celebración que había experimentado en su VIDA, y le dio un gran significado a esa experiencia. Ese sería el día en el que el despertaría a su Héroe interior, con los últimos 2 Poderes, para poner todos ellos, al servicio de la humanidad.

El Héroe estaba mirando como cantaban delante de él, sintiendo la música en su corazón, la letra decía: *"el bum, bum de tu corazón"* y al Héroe su corazón le hacía bum, bum… Le latía con más vida que nunca.

Y en ese momento donde sentía la profundidad, la verdad de todo lo que estaba aconteciendo, sintió que aquel acto de celebración era lo más real que había vivido nunca, lo más auténtico, lo más cierto que había experimentado en su vida. Fue entonces cuando una semilla de luz se le poso encima de sus labios, esta semilla no hizo falta llevarla a su corazón, pues el Héroe respiro profundamente y la luz blanca de esa semilla entro en su ser, trayéndole al héroe una comprensión única para él.

"El tiempo que se disfruta es el verdadero tiempo vivido".
Jorge Bucay

Sabiduría de la Semilla de Luz…

El Poder de la Celebración

«Querido Héroe, vengo a traerte la sabiduría de los Héroes. Soy la luz de la sabiduría y vengo a impregnarme en ti y regalarte un Poder de los Héroes, el Poder de la Celebración».

Uno de los más honorables Poderes de los Héroes es la Celebración, Te contaré que es y cómo puedes usar este Poder para convertirte en un Héroe del Sendero de la VIDA. Este Poder puede iluminarte para siempre, pues en él, se encuentra la semilla de la VIDA, la celebración».

Querido Héroe, permíteme contarte algunos aspectos sobre la celebración de la VIDA.

¿Qué es la celebración?

La celebración es un término de origen latín, **“celebratĭo”**, se refiere a la acción de festejar, conmemorar, alabar o reverenciar. El objetivo de una celebración es recordar o conmemorar algún acontecimiento importante o homenajear a una persona. La noción de celebración también se usa como sinónimo de elogio o aclamación, en este sentido, celebrar a alguien o a algo significa pronunciar un comentario positivo.

Entonces.

¿Cuántas cosas podrías celebrar en la VIDA?

¿A cuántas personas podrías celebrar?

¿Qué podrías celebrar cada mañana al despertar?

¿Cómo sería tu VIDA si celebrarás más y mejor?

¿En qué energía viviríamos en el Planeta si celebrásemos más la VIDA?

“Cuanto más alabas y celebras la vida, más hay en la vida para celebrar”.
Oprah Winfrey

Celebra la VIDA

Los Héroes, celebramos la VIDA pues sabemos que se nos envió aquí por un motivo, que nuestra VIDA está destinada a ser una VIDA llena de Significado y Contribución, y que mientras estemos VIVOS, aún tenemos la oportunidad de **"Crear Huella"** en la historia de la Humanidad.

Por lo tanto, la VIDA es lo primero que celebrar cada día. Cada despertar es un nuevo día, una nueva oportunidad de hacer con tu VIDA lo que desees, a través de los Poderes que estas aprendiendo en este Sendero, como el Poder de Elegir, donde puedes elegir quien deseas SER, hacer y tener en la VIDA.

Estar VIVO, es el mejor motivo para Celebrar la VIDA cada día, pues mientras estés vivo, tendrás la oportunidad de disfrutar de los Dones y Poderes de la VIDA.

Una persona que no Celebra su VIDA es una persona que no Valora su VIDA, y alguien que no valora su VIDA, su mayor regalo, su mayor tesoro, no puede amarse a sí mismo. Si no te amas a ti mismo, no podrás amar a nadie más, y si no amas a nadie más, no podrás entregarle tu DON.

No entregando tu DON, no podrás vivir tu Misión de Vida que es servir a los demás; no viviendo tu Misión de VIDA, no podrás desarrollar tu Liderazgo, de tal forma no podrás lograr la abundancia al no servir a los demás entregándoles tus dones y talentos. Además sin valorar tu vida no podrás sentir conexión contigo mismo, con tu universo interior, con el universo, con Dios, con la Divinidad o la Creación.
De esta forma no crearás Legado ni Trascenderás; por lo tanto, para SER un Héroe es fundamental y éste es el primer sendero de todos, valorar, agradecer, reconocer y **CELEBRAR la VIDA**, cada día, de forma consciente y conectada con la gratitud y el Disfrute, celebra la VIDA.

"Celebra TU VIDA"

Los Héroes celebramos el acontecimiento más importante de todos, la vida, estar VIVOS; lo hacemos rindiendo homenaje a nuestra vida cada día, lo hacemos viviendo nuestra misión de vida y disfrutando de todo lo que forma parte de ella.

Querido Héroe, permíteme compartirte algunas razones para celebrar la VIDA.

Despertar cada mañana

"Advertir la vida mientras se vive, alcanzar a vislumbrar su implacable grandeza, disfrutar del tiempo y de las personas que lo habitan, celebrar la vida y el sueño de vivir, ese es su arte."
Doménico Cieri

Cada mañana al despertar, cuando abras los ojos, celebra la VIDA, pues hay 250.000 personas que esa mañana no despertaran nunca más. Puedes celebrar que estas vivo, y que tienes por delante un día más de creación y disfrute.

Despertar cada día con una nueva oportunidad, es más que suficiente para celebrar la VIDA que tienes por delante ese día; es un día más para Crear tu huella.

Respirar

Ponte en pie, y respira, respira hondo, siente tu respiración y como ella te llena de VIDA. Siente tu cuerpo, la maravilla que es tu cuerpo humano y el gran privilegio que tienes de que tu alma habite en él.

Habitar un cuerpo humano

Toma conciencia de ti mismo, de tu plano físico, de tu cuerpo humano. La mayor creación de seres vivos que conocemos, la mejor creación de la divinidad. Tu eres esa creación. Eres un Ser Humano. Celébralo.

Ver Salir el Sol, nacer un nuevo día.

Cada mañana levántate antes que el sol. Los Héroes lo hacemos siempre, y recibimos el nuevo día. Cuando veas salir el sol, celebra al Sol; él nos calienta y nos da VIDA, él ilumina la oscuridad y da paso a la luz del día, es uno de los grandes responsables de todas las formas de VIDA del planeta tierra. Celebra la maravilla de la VIDA en cada nuevo amanecer, amar el nacer.

Vivir en el Planeta Tierra.

Celebra estar pisando el planeta tierra, el único planeta que conocemos, que nos dio la capacidad de vivir. Un planeta lleno de bendiciones de VIDA… Valóralo, contémplalo, agradécelo, disfrútalo y celébralo.

"Si supiera que el mundo se va a acabar mañana, yo hoy aún plantaría un árbol".
Martin Luther King

Tener la capacidad de aprender

Celebra cada día tener la capacidad de aprender; hazlo aprendiendo algo nuevo cada día, disfruta de como ese nuevo conocimiento entra en ti, en tu mente, que te hace sentir, como este nuevo conocimiento hace que tu alma evolucione. Celebra el conocimiento universal que existe en el mundo, y celebra tu capacidad de aprender de él.

Tener tus Dones

Cada día celebra tus dones; estoy seguro de que tienes muchos. Tienes brazos, piernas, oído, vista, olfato, gusto, tacto, inteligencia, etc. Celébralos; hay héroes en la humanidad, que celebran más todo lo que tienen, aun teniendo algún privilegio menos que el resto de los mortales.

Como es el caso de un gran Héroe, Tony Meléndez. Un Héroe que nació sin sus brazos, pero aun así decidió agradecer su VIDA, disfrutarla y celebrarla; aprendió a tocar la guitarra con sus pies. Un día el Papa Juan Pablo II después de escucharlo tocar la guitarra con sus pies y cantar como los ángeles le dijo:

"Tony, tú eres un joven valiente que nos da esperanza a todos. Mi deseo es que continúes dando esperanza a toda la gente"

Motivado por estas palabras, Tony creo una ONG de ayuda y motivación para inspirar y cambiar los corazones de los seres humanos. Tony ha logrado inspirar a millones de Héroes Dormidos y Despiertos de todo el mundo.

Tony celebra sus dones, aun teniendo dos dones menos que quizás puedas tener tú; sus brazos. Él mismo cuenta que ver como alguien levanta sus brazos, ya es un milagro para él. Y que ningún ser humano con brazos debería de quejarse por nada, pues son dos grandes dones que tenemos para construir y crear el mundo que todos queremos para nosotros, y nuestros héroes descendientes.

Poder Relacionarte

Que gran motivo de Celebración; poder relacionarte con otros seres humanos, poder relacionarte con los animales, con el planeta, con el universo. Celebra tus relaciones, celebra tus encuentros con otros seres, celebra las nuevas relaciones que lleguen a tu VIDA, celebra las que se marchen, pues ya terminaron su misión contigo. Celebra tener familia y amigos, pues poder contar con el apoyo de las personas que queremos, es otra razón increíble para celebrar cada día.

"En el fondo, son las relaciones con las personas lo que da sentido a la vida."
Wilhelm von Humboldt

Dar y recibir amor

Celebra tu capacidad a amar; el AMOR es una de las grandes razones de celebración que tenemos. Cuanto amor puedes dar hoy, cuanto amor puedes permitirte recibir hoy. Dar es recibir, cuanto más amor des, más amor recibirás. No lo des esperando recibir nada a cambio, no de esa misma persona; simplemente da amor, y ábrete a recibir también.

Celebra cada mirada, cada abrazo, cada beso, cada gesto.
Recibir amor de tu mascota, de un extraño, de tu pareja, familia o amigos. Reconocer los gestos de cariño y amor de los seres que nos rodean, también son motivos maravillosos para sonreír y celebrar la VIDA.

Celebra la oportunidad que tienes de amar a otros seres humanos, a los animales, al planeta, al universo.

"El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es"
Jorge Bucay

Conocer el mundo

Celebra cada viaje que hagas, cada nuevo lugar que puedan ver tus ojos, cada nuevo olor, cada nuevo paisaje, cada nuevo Sendero de la VIDA que recorras… Puedes moverte, desplazarte, conocer otros lugares, culturas, personas, celebra cada viaje que hagas. No hace falta que sea lejos; puede ser un nuevo sendero, una nueva montaña, un nuevo rincón que hasta ahora no conocías… Celebra cada nuevo lugar que conozcas en el mundo. Celébralo.

Poder crear huella

Celebra cada día, que tienes un Héroe en tu interior. Puedes crear tu huella porque hoy estas vivo, porque eres un SER humano lleno de capacidades, dones y talentos.

Porque tienes el poder del TIEMPO, el poder del ENTUSIASMO, el poder de ELEGIR, el poder de superar DESAFÍOS, el poder de la RESILIENCIA, el poder de la GRATITUD, el poder del DISFRUTE y el poder de la **CELEBRACIÓN** ya en ti. Y muchos otros poderes que están dentro de ti dormidos, esperando a ser despertados, para que crees tú huella.

Celebra todos ellos, celera tu capacidad de **"Crear Huella".**

"Ser el hombre más rico del cementerio no me interesa. Lo que me importa es irme a la cama cada noche sabiendo que hemos hecho algo maravilloso".
Esteve Jobs

Celebra tu capacidad de Crear tu Huella

Abre tu corazón y tus sentidos y comienza a reconocer esas posibles razones, ya sean pequeñas o grandes para celebrar tu VIDA.

"¿A qué esperas para celebrar la vida?"

"¿Qué crees que podrías celebrar en tu VIDA ahora mismo?"

"¿Qué crees que podrías celebrar cada Día de tu VIDA?"

Celebra tus Logros

Celebra tus logros, por pequeños que sean; la celebración no es un acto que deba de guardarse solo para las grandes hazañas o grandes victorias. Los Héroes no asociamos el triunfo al resultado final, sino al proceso, a la mejora constante e interminable hacia un ideal digno.

Esa es nuestra definición de éxito en la VIDA.

El éxito en la VIDA es el desarrollo constante hacia un ideal Digno

Celebra el proceso, cada paso que des en el camino; si quieres bajar 10 kilos de peso, no esperes a bajarlo para celebrar el éxito, celebra cada kilo que bajes cada semana.

Si quieres ser millonario y ganar tu primer millón de euros, celebra cada logro en pro de ese objetivo, cada vez que ahorres 1.000€, celébralo.

Si tu objetivo es leer 50 libros al año, celebra que cada semana lees un libro, y cada día de la semana lees un capítulo, pues estos momentos de celebración fortalecerán tu compromiso, serán los indicadores de que estas en el camino correcto, en el sendero de los Héroes.

Si quieres crear una ONG que cree 700 pozos que den agua potable a más de 700.000 personas como la fundación Ryan´s Well Foundation, celebra cada uno de los 700 pozos, celebra cada paso para construir cada uno de esos pozos. Cada 100€ que recaudes, celebra el éxito diario.

Si quieres reforestar el planeta, y tu objetivo es 1.000.000 de árboles cada mes, o cada año, o en toda tu VIDA, celebra el primer árbol que plantes esta semana; celebra la semana que viene cuando plantes 10, celebra el mes que plantes 100, celebra cuando plantes 1.000 árboles en compañía de un colegio, el mes que plantes 10.000 árboles en compañía de 10 colegios… Celebra todo el proceso, pues estas en el desarrollo constante hacia un ideal digno y eso es un gran motivo de celebración. ¿No te parece?

“Todos nuestros sueños pueden hacerse realidad, si tenemos el coraje de perseguirlos.”
Walt Disney

Celebra a los Demás

Celebra a las demás personas que están en tu VIDA; hazlo pronunciando comentarios positivos acerca de ellos, elogiándoles o aclamándoles, mostrándole tu entusiasmo sobre él o ella, sus logros, y celebrando así vuestra relación, vuestra UNIÓN, la presencia del uno en la vida del otro.

Cuanto más celebres a las personas de tu entorno, más energía de celebración estarás creando en el mundo, esto puede ser una **oleada**, un movimiento impetuoso de personas despertando a los Héroes de los demás.

Podemos crear una gran cantidad de sucesos que se impondrán de forma arrolladora, donde finalmente los seres humanos aprendamos a celebrar la VIDA y celebrarnos los unos a los otros. Esto estaría cerca de la unificación de la humanidad, humanos en unidad y próximos a la mismísima iluminación de los seres humanos.

Seria entrar en un estado de conciencia plena de todo lo bueno que tenemos en nuestra VIDA, en nuestras relaciones y de lo bueno que vemos en los demás.

Celebra los Logros de los demás

“Los grandes logros nacen de grandes sacrificios, y nunca son fruto del egoísmo”.
Napoleon Hill

Querido Héroe, para muchos seres humanos, aunque les avergüence reconocerlo, a veces el éxito de los demás les molesta pues les hace sentir inferiores o menos valiosos. Sin embargo, el éxito de los otros es a menudo el empujón que necesitan para superarse a ellos mismos.

Su propia inseguridad y su mal hábito de compararse con los demás son algunas de las causas que están detrás de este sentimiento.

Sin embargo, los Héroes encontramos razones por las que merece la alegría alegrarse de los logros de otros Héroes.

Ver como otro ser humano logra sus sueños, nos induce a pensar que nosotros también podemos hacerlo. Por lo tanto quien logra sus sueños, se convierte en nuestro Guía hacia los nuestros. Son ejemplo de que sí se puede hacer.

Celebrar los logros de los demás, especialmente si son personas que amas, amigos o familiares. te ayudará a sentirte más unido a ellos y a afianzar la relación que tienes con ellos. Esto creará una onda expansiva que hará que otros se alegren de tus logros, y te animen a alcanzarlos. De este modo todos los Héroes estaríamos reconociendo los logros de los demás, y los demás, nuestros propios logros.

Alegrarte de los logros de los demás te ayuda también a dejar de compararte con ellos. Cada Héroe es distinto; cada uno de nosotros tenemos un plan divino, una evolución distinta, con distintas enseñanzas.

Es por ello, que otro gran Don del Poder de la Celebración de los Héroes, es que celebramos los logros de los demás; nos alegramos tanto de los logros de otras personas como del nuestro propio. Sabemos que cada vez que otro Héroe cumple un sueño, logra algo, alcanza una meta, o simplemente está en el desarrollo constante hacia un ideal digno, celebramos su logro. Pues sabemos que de esta forma estaremos en primer lugar reconociendo a otro Héroe, que este reconocimiento y celebración fortalecerán aún más la autoestima y la confianza de otro Héroe que como veremos en el próximo sendero, la confianza y la autoestima incrementan el valor personal de quien posee esos Poderes.

Por lo tanto al incrementar el valor personal de otro Héroe, estaremos construyendo un mundo de Héroes, donde cada vez más Héroes dormidos despertarán, creando su huella positiva en el mundo. Con ello, **TODOS JUNTOS**, estaremos siendo parte del cambio que

deseamos ver en el mundo, desde la paz, la armonía, la sostenibilidad, la educación, la economía, la política, y el amor.

¿Imaginas un mundo así? Nosotros, los Héroes, SI.

Es por ello por lo que este sendero ha llegado a tus manos. Porque alguien, el universo u otro Héroe ha deseado que lo tuvieras tú. Y este será tu compromiso, ponerlo en manos de al menos otros 11 Héroes más, pues cuanto antes seamos más Héroes en la Humanidad, antes construiremos el mundo que nos merecemos, que nuestros hijos se merecen, que la humanidad se merece… Un mundo de Héroes y Heroínas despiertos, un mundo social, sostenible, donde reine el amor y la paz, un mundo de abundancia para todos.

Celebra cada día

El día está pleno de momentos dignos para ser celebrados.

"La felicidad es nuestra naturaleza real; la tristeza y emociones similares vienen a través de ciertos hábitos erróneos y por la identificación con el ego"
Mooji

Cada día al despertar, tendrás una razón para celebrar, que estas VIVO; cada noche al irte a descansar tendrás otra razón: que has vivido un día más de VIDA.

Durante el día de ti depende; de tus pensamientos que te harán sentir emociones, de tus emociones que te harán tomar decisiones, de tus decisiones que se convertirán en tus acciones y de tus acciones que te llevarán a tus resultados, los cuales podrás celebrar cada día.

Además de tu interpretación interior de los acontecimientos del mundo exterior, dependerá cuantas razones encuentres cada día para celebrar la VIDA.

¿Qué deseas celebrar hoy?

¡CELÉBRALO!

La vida es un camino, no un destino. Querer solo el resultado es como querer subir el Everest en helicóptero.
Ser

Foto de celebración

Querido Héroe, otra forma que tenemos de Celebrar la VIDA los Héroes, es a través de las ceremonias y rituales. Permíteme contarte acerca de cómo integramos las ceremonias y los rituales en nuestras vidas para ser celebradas.

Ceremonias de VIDA

"La vida, con sus luces y sus sombras, se convierte en algo a celebrar si tienes ojos para admirar, corazón para agradecer y abrazos para compartir".
Pepa Arcay

Las ceremonias son celebraciones de los valores de una comunidad. En ellas celebramos la realización de los héroes.

Una Ceremonia, es rendir homenaje de honor, respeto, cariño a una persona o situación; también es sentir y demostrar gran amor y respeto a una cosa o a una persona por su virtud.

Por lo tanto, las Ceremonias son celebraciones llenas de significado, conciencia y honor. Es por ello por lo que, como Héroe, tendrás que elegir que ceremonias deseas celebrar a lo largo de tu vida, cuantas deseas celebrarles a otras personas, y a cuantas ceremonias deseas acudir.

Al acompañar los grandes eventos de tu vida con ceremonias y rituales, elevarás su significado para entenderlos en un plano emocional y espiritual profundo.

Permíteme mostrarte ejemplos de algunas Ceremonias que podrías disfrutar en tu VIDA.

Querido Héroe, debes de saber que los ritos son una manera de realizar un acto simbólico que llega directamente al inconsciente y actúa a un nivel más profundo que la palabra o la acción. Utilizados desde el principio de los tiempos, los ritos fueron y siguen siendo una manera de hacer conscientes los procesos naturales y preparar a las personas para los cambios que se generan en sus vidas.

Una ceremonia es compartir, sentir, vivir, festejar, vibrar, todo esto es lo que significa celebrar una ceremonia, donde los sentimientos se expresan de forma colectiva y nacen para perdurar.

Querido Héroe, ¿qué ceremonias te gustaría organizar, disfrutar y compartir a lo largo de tu vida?

A continuación, te cuento algo sobre algunas ceremonias que celebran algunos Héroes de la Humanidad; puedes identificarte con alguna de ellas, con otras o crear tus propias ceremonias.

Ceremonia Prenatal

Ningún lenguaje puede expresar el poder, la belleza y el heroísmo del amor de una madre.
Edwin H. Chapin

Querido Héroe, en el mundo de la conciencia deberíamos de rendir homenaje a una futura mama, por el gran paso que va a dar en su VIDA al traer al mundo un nuevo Héroe o Heroína. Es por ello por lo que algunas Heroínas organizan una Ceremonia Prenatal llamada "Blessingways" **Círculo de BENDICIONES**. Esta Ceremonia es tan anciana como los pueblos Navajo, nativos norteamericanos, donde antes del nacimiento se reunían en torno a la mujer para apoyar emocionalmente a la futura madre y su camino al nacimiento para colmar ese camino de bendiciones.

Esta ceremonia lleva inherente un respeto a la naturaleza, al espíritu, a la vida animal y vegetal. Estas tradiciones nos dirigen a experimentar el embarazo, el parto y la llegada de la maternidad como lo que es, una transición sagrada donde un nuevo Héroe o Heroína llega al mundo.

A diferencia del comercial baby shower, fiesta en la que se hacen regalos a la embarazada para el futuro bebé, el **blessingway es un acontecimiento espiritual**, una reunión en la que se brinda apoyo emocional acerca del embarazo y del parto que está por venir. Los ritos y las oraciones en el blessingway tienen que ver con la curación, la creación, la armonía y la paz.

Es una celebración dedicada exclusivamente a la futura mamá, en la que intervienen rituales destinados a mimarla. Es una especie de fiesta de sanación entre mujeres. Tienen cabida desde masajes, oraciones, peinarla, decorar su pelo con flores, hacerle regalos simbólicos, encender velas o crear un amuleto para el momento del parto.

La futura madre recibirá el apoyo de las mujeres de su familia y sus amigas, hayan sido madres o no, quienes le brindarán la fuerza emocional para dar a luz una nueva VIDA.

En la Ceremonia se crea una atmósfera relajante, íntima, exaltando el valor espiritual del parto y el paso trascendente de la mujer hacia la maternidad.

Esta Ceremonia la organiza una amiga quien se encarga de invitar a las mujeres más cercanas a la futura mamá.

Entre todas consiguen los elementos que intervendrán en el ritual (velas, aromas, telas, música relajante, pétalos, etc.), y piensan en las "bendiciones" que le darán para afrontar la nueva etapa.

Canto Navajo para Ceremonias de Bendición:

“Desde el corazón de la Tierra, por medio de polen amarillo
La Bendición se extiende.
La Bendición se extiende.
que en el tope de una planta polen yo pueda en bendición parir
Con felicidad de por vida a mi alrededor
Que yo pueda en bendición parir
que yo pueda rápido parir
Que en bendición pueda levantarme y en bendición me recupere
Como alguien con felicidad de por vida pueda continuar viviendo”.

Llegada del Alma

Otra Ceremonia que se celebran los Héroes y Heroínas en la etapa de Embarazo, es la de bienvenida del Alma. A diferencia de la anterior, en esta participan tanto hombres como mujeres de la familia y amigos, y en esta ocasión, la hacemos cuando llega el alma al feto. Algunas creencias piensan que es a los 49 días de gestación; otras a los 120 días, y otras no creen que el cuerpo tenga Alma. Independientemente de tus creencias, convicciones o religión, estoy seguro de que querrás hacer una Ceremonia de Celebración de la llegada de una VIDA al mundo.

De acuerdo con los ritos yóguicos, la ceremonia de Llegada del Alma corresponde al momento en el que el alma entra en el cuerpo de la embarazada y se funde con el feto. A partir de entonces, el subconsciente del bebé comienza a tomar forma y el nuevo ser es ya receptivo a todo tipo de mensajes, positivos o negativos, como los miedos de la madre, los sonidos o las vibraciones.

La ceremonia de Llegada del Alma te invita a conectar por primera vez con ese SER y hacerle saber que es amado, que va a venir a un mundo donde podrá estar seguro, que tiene el amor incondicional de una familia y que su llegada colmará a todos de alegría, plenitud y Celebración. El bebé se convertirá en el protagonista “ausente” de su primera ceremonia de VIDA.

El Padre del bebé que está por llegar, prepara la ceremonia con sus amigos y familiares, haciéndose cargo de la comida y de la decoración de la estancia, para que la madre pueda descansar.

En esta celebración se reúnen los invitados que los futuros padres escojan, rodeándose de aquellos amigos y familiares con los que deseen compartir esta Ceremonia sagrada.

En esta Ceremonia los amigos y familiares, darán mensajes positivos al futuro bebe, y apoyarán emocionalmente a los futuros papas.

Es una Ceremonia llena de conciencia de lo que está por venir, una nueva VIDA a la familia, y al planeta Tierra, un nuevo Héroe o Heroína.

Ceremonia de Nacimiento, Bienvenida al mundo.

"Dar a luz es la iniciación más profunda a la espiritualidad que una mujer puede tener".
Robin Lim

Hay diversas formas alrededor del mundo de celebrar una ceremonia de Nacimiento o Bienvenida al mundo, algunas de ellas conscientes, positivas, creadoras y empoderadoras para la nueva vida humana, él bebe.

Qué bonito es hacer una ceremonia con corazón, con conciencia. Donde participen los 5 elementos, tus familiares y amigos, y donde toda la ceremonia sea un acto de conciencia, buenos deseos, y venerar la nueva VIDA humana y honrar a sus padres.

La ceremonia de Bienvenida al Mundo, es donde un nuevo hijo se presenta a los familiares y amigos con quienes se comparte el camino de la VIDA.

Ante los amigos y familiares, los padres asumen el compromiso que adoptan con su hijo, educarle, guiarle con amor, ayudarle en su desarrollo y evolución, acompañarle en todas sus etapas, hasta que se convierta en un ser independiente, educado y feliz, un nuevo Héroe del Planeta.

Esta ceremonia es una toma de conciencia de los padres para que el paso por este mundo del recién nacido, todavía dependiente y vulnerable, se convierta en una aventura, en un gran "Sendero de la VIDA".

Cuando una pareja trae un nuevo hijo al Mundo está creando una nueva VIDA y a través de ella, infinidad de posibilidades de VIDA.

En esta ceremonia de Bienvenida al Mundo se solicita la colaboración de todos los familiares y amigos que deseen aportar valores positivos para apoyar al niño en su evolución como ser humano y como Héroe.

“Aprende a respetar el sagrado momento de un nacimiento. Algo tan frágil, tan fugaz y tan elusivo como el amanecer”.
Frederick Leboyer

Ceremonia de Cumpleaños

“No cuentes tus años solamente, haz que tus años cuenten.”
George Meredith

La tradición más compartida alrededor del mundo es probablemente la de celebrar un cumpleaños y ésta se remontan a muchos siglos atrás.

En la antigüedad, felicitar, dar regalos y hacer una fiesta con las velas encendidas, era una costumbre que servía para proteger a las personas de los demonios; una forma de agradecimiento y de garantizar la seguridad durante el año entrante.

Las celebraciones de los cumpleaños es una práctica estrictamente pagana relacionada con la astrología. Los antiguos astrólogos inventaron un calendario y calcularon las fechas de nacimientos de reyes, gobernantes y sus sucesores. Examinando meticulosamente los horóscopos, presagiaban las fechas de nacimientos porque ellos creían que el destino de los ricos y poderosos podían afectar a toda la sociedad.

En el antiguo Egipto, los Faraones en sus cumpleaños, ordenaban cerrar los negocios y daban enormes fiestas para cientos de sirvientes.

En Grecia, hombres ricos se juntaban en una suerte de clubes, los cuales eran exclusivamente de hombres que compartían sus cumpleaños. Los griegos creían que toda persona tenía un espíritu

protector (o daemon) que estaba presente el día de su nacimiento y que cuidaba de ellos durante su vida.

Los romanos también aceptaron esta idea, que con el tiempo, llegó hasta nosotros en ideas como la del ángel de la guarda, el hada madrina y el santo patrón.

La costumbre de las tartas con las velitas encendidas comenzó también con los griegos. Sobre los altares del templo de Artemisa se colocaban tartas redondas como la luna, hechas con miel, adornadas con cirios encendidos. El fuego está relacionado con los sacrificios y han tenido un significado místico desde el tiempo en que el hombre comenzó a erigir altares a sus dioses, de modo que las velas de cumpleaños rinden tributo al Héroe o Heroína que celebra su cumpleaños y le traen buena suerte. La creencia popular es que las velas de cumpleaños pueden conceder deseos.

Los emperadores romanos daban grandes fiestas en honor de su propio cumpleaños, que incluían paradas, circos, y combates de gladiadores.

El calendario Romano designaba días para alguna forma de celebración, incluyendo cumpleaños de dioses y hombres famosos.

Pero con la consolidación del cristianismo, la tradición cesó por considerase pagana, y contrariamente a la costumbre popular, eran los días de la muerte, y no del nacimiento de los santos, los celebrados y los que se convertían en días festivos.

Sin embargo, un tiempo después la Iglesia se interesó en determinar la fecha del nacimiento de Cristo y el resultado marcó el comienzo de la tradición de la Navidad. Con la celebración de la natividad de Cristo, el mundo occidental recuperó la celebración de los cumpleaños.

¿Querido Héroe, como te gustaría Celebrar un año más de VIDA vivido? ¿Cómo imaginas una ceremonia de Cumpleaños? Quizás la

imagines llena de AMOR, conciencia, compañía, reconocimientos de los logros de tu último año, buenos deseos para el próximo año… ¿A quién celebramos ese día, solo a ti que cumples años de VIDA, o también a tus padres que te trajeron a esta VIDA?

Como Héroe consciente del regalo de la VIDA, más allá de cualquier creencia o tradición ancestral, te invito a que decidas libre y conscientemente como te gustaría celebrar un año más de VIDA, un año más experimentado, un año más de evolución, un año más VIVIDO.

Como Héroe o Heroína puedes organizar las ceremonias de tus amigos y familiares para que estas sean acontecimientos sagrados llenos de celebración, de homenaje y de honor para la persona que celebra un año más de VIDA disfrutado y para las personas que la ayudaron a crecer, como sus padres, abuelos, tíos, etc.

Ceremonia uso de Razón

“A los niños, antes de enseñarles a leer, hay que ayudarles a aprender lo que es el amor y la verdad.”
Mahatma Gandhi

Habitualmente, la ceremonia de Uso de Razón tiene lugar a la edad de 7 años, cuando el niño comienza a desarrollar la lógica mental y el raciocinio, tras haber aprendido el uso del lenguaje. Es entonces cuando su ser entra a formar parte de la Tierra y de la sociedad desde una perspectiva intelectual y lo celebramos con una ceremonia que elogia su raciocinio y su nueva capacidad vital.

En la edad infantil priman lo concreto y lo material por encima de todo, aunque, poco a poco, esto irá cambiando. Los menores dependen aún del juicio y de la espiritualidad de sus mayores, pero empiezan ya a manifestar sus opiniones, sus gustos, sus deseos y sus aficiones, que los adultos vemos como un pequeño adelanto de lo que nuestros pequeños Héroes llegarán a ser en la edad adulta.

Ceremonia de Enraizamiento

Habitualmente, la ceremonia de Enraizamiento tiene lugar a la edad de 10 años. Con la Ceremonia de Enraizamiento, el niño pasa a formar parte de la Tierra y de la Sociedad desde una perspectiva humanista. Esta celebración se conduce mediante un evento de bienvenida al ámbito comunitario que, frente a la individualidad, busca resaltar la importancia de lo común y de lo colectivo en nuestra sociedad.

En estos tiempos de cambios y ajustes en el mundo, es más que necesario mantenernos enraizados, eso quiere decir anclar nuestra propia energía a la del planeta. Echar raíces es un acto energético consciente que une tus propios campos sutiles a los de nuestra Madre Tierra.

En la tradición budista, en el plenilunio de mayo se celebra el Vesak, la fiesta más destacada del budismo: la iluminación de Buda. Mayo es también para el budismo un tiempo de enraizar y asentar la determinación de llevar una vida noble y dedicar mente y corazón al trabajo por la paz. Se plantará un árbol en una zona adaptada para ello o bien en el jardín de la familia; una vez reunidos se procederá a hacer un ritual con los elementos y se procederá a la lectura de familiares y amigos donde habrá recuerdos muy especiales para el pequeño gran Héroe.

Ceremonia de paso a ser Mujer

La ceremonia de paso a Ser Mujer (menarquía) celebra la transformación de una niña en mujer. Esta ceremonia se celebra cuando la joven Heroína tiene su primera menstruación. Este es, precisamente, un hecho biológico transcendental donde la joven Heroína adquiere su capacidad de concebir una nueva VIDA, desarrolla su sexualidad y conecta con su ciclo menstrual.

Aunque a lo largo de la Historia, la menstruación ha estado mal vista por distintas culturas y tradiciones, éste hecho, por suerte, ha sido ya

superado y hoy la menarquía se recibe como algo natural y digno de ser apreciado con orgullo y felicidad. Existen muchas supersticiones acerca de la supuesta “impureza” de la mujer durante su menstruación, algo que en el pasado llevó a muchas ellas a ocultarla y vivirla de forma vergonzosa. Ahora, podemos celebrarla.

Reconciliar a la mujer con su ciclo menstrual es un paso importante para recuperar su feminidad y su vínculo cíclico con la naturaleza. Festejar en una ceremonia grupal la llegada del primer periodo, es la forma más directa de unir a la sociedad con su esencia más sagrada y misteriosa.

Una bienvenida a esta nueva etapa permitirá una mejor relación de la joven con su transformación en mujer, además de un mayor conocimiento de su propio cuerpo y del don que la naturaleza le brinda para sentirse conectada consigo misma y con el ciclo de la vida.

Debido a la conexión del ciclo menstrual con el ciclo lunar, la celebración de esta ceremonia puede programarse para que coincida con la luna nueva, que se corresponde, precisamente, con la menstruación.

En esta ceremonia los amigos y familiares de la joven Heroína, celebran el cierre de ciclo de la infancia y honraran a la nueva Mujer, su capacidad de concebir VIDA y su nueva etapa en la VIDA.

Ceremonia Adultez

En diversas culturas se celebran ceremonias de paso a la Adultez. Estas ceremonias pueden ser a los 10 años, a los 11,12,15,16 o 20 años según la tradición.

La transición de la infancia a la vida adulta, el “paso a la adultez” de chicos que se transforman en hombres y chicas que se transforman en mujeres, es un peldaño significativo en la vida de todos y todas, Héroes y Heroínas.

Pero la edad a la que este rito sucede, y la forma en la que niños y niñas celebran el paso a la adolescencia, depende completamente del lugar y la cultura en la se vive y se crece.

En todo el mundo, chicos y chicas judías celebran sus Bar y Bat Mitzvás a la edad de 13 y 12 años para demostrar su compromiso con la fe y reconocer su responsabilidad con la Ley Judía a partir de ese momento.

En muchas partes de América Central y América del Sur, las adolescentes celebran su fiesta de Quinceañera cuando cumplen 15 años. La tradición de paso a la adultez comienza normalmente con una misa católica en la que la chica renueva sus votos de bautizo y consolida su compromiso con la familia y la fe. Inmediatamente después de la misa, se celebra una fiesta en la que amigos y familiares comen y bailan.

Si bien sus raíces no son tan tradicionales, el cumpleaños número 16 es, a pesar de todo, una celebración importante para la juventud estadounidense, ya que da inicio a la edad en la que ya pueden obtener la licencia de conducir y junto con la licencia, acceden a una enorme libertad. En algunos casos, la celebración incluye una fiesta y muchas veces un coche nuevo de regalo.

En Malasia, el cumpleaños número 11 es muy especial para algunas chicas musulmanas, ya que da inicio al momento desde el que pueden celebrar Khatam Al-Quran, un prestigioso ritual para demostrar su madurez en la mezquita local. Las chicas pasan años preparándose para este día y estudiando el Corán para poder recitar el capítulo final ante amigos y familiares en la ceremonia.

Los Masái de Kenia y Tanzania tienen diversos ritos de transición que llevan a los chicos a la adultez. Los chicos entre los 10 y los 20 años se reúnen para iniciarse como la nueva “clase guerrera” de la tribu, y se alojan en decenas de casas construidas especialmente para la ocasión. La noche anterior a la ceremonia, los chicos duermen a la

intemperie en el bosque, y al amanecer vuelven a la tribu para un día entero de cantos y danzas. Después de las festividades, los chicos están listos para la circuncisión, que constituye la transformación oficial en hombre, guerrero y protector.
En Japón, el segundo lunes de enero es un día especial – el día en el que los y las jóvenes de 20 años, pueden vestirse con su más fino atuendo tradicional, asistir a una ceremonia en el ayuntamiento local, recibir regalos, y celebrar la alegría de sus corazones entre amigos y familiares. Se trata del Festival de Paso a la Adultez, también conocido como Seijin-no-Hi.

La tradición comenzó hace casi 1.200 años y celebra la edad a la que los japoneses creen que los y las jóvenes se transforman en miembros maduros y contribuyentes de la sociedad

En algunas partes de China, recientemente ha habido un resurgimiento de las ceremonias de Ji Li (para chicas) y Guan Li (para chicos), ceremonias de paso a la adultez del confucionismo. Dichas ceremonias honran típicamente a los y las jóvenes que cumplen 20 años, y son una divertida oportunidad para vestirse a la usanza tradicional. Para las chicas, esta también representa una oportunidad para seguir prácticas típicas de la Ji Li como hacerse moños, fijarlos con horquillas, y rendirle homenaje a Huangdi, un ancestro chino.

Actualmente hay 1.800 millones de jóvenes en el mundo, es decir, un cuarto de la población mundial está llegando a la adultez. Sin embargo, los jóvenes Héroes, no pueden celebrar la natural transición a la adultez si no tienen las oportunidades para hacerlo tales como ir a la escuela o desarrollar habilidades para el trabajo.

Necesitamos invertir en la juventud porque sus derechos humanos importan, porque sus necesidades importan, y porque necesitamos que descubran su potencial para crear un futuro sustentable para la humanidad y el planeta tierra.

Este es el momento para que los gobiernos de todo el mundo tomen medidas que garanticen un futuro próspero y saludable para la juventud del mundo entero; este es el momento que tú como Héroe o Heroína, tomes las acciones necesarias para ser un Héroe de la Humanidad.

Querido Héroe, ¿cómo deseas celebrar tu propio paso a la Adultez? y si ya lo pasaste ¿qué tradición es la que a ti te gustaría celebrarle a tus hijos y nietos?

Ceremonia Misión de VIDA

La ceremonia Misión de VIDA se realiza una vez el joven Héroe comienza su Misión de VIDA, cuando comienza a servir a la humanidad entregándole sus dones y talentos al mundo. Esta ceremonia se realiza cuando el joven Héroe finaliza su preparación formativa, antes de comenzar a ejercer su Misión de VIDA.

La finalidad de esta ceremonia es tomar conciencia de un cambio fundamental en la vida el joven héroe, donde comienza a servir a los demás.

En la ceremonia Misión de VIDA se reafirma y se comparte ante los familiares y amigos la forma de servir que el joven Héroe ha elegido para su VIDA.

Esta ceremonia le permitirá sentirse plenamente arropado y seguro, al contar con el cálido apoyo y la energía de sus amigos y familiares para emprender la etapa que ahora empieza, la cual capacita al joven Héroe para iniciarse en el mundo profesional.

Cualquier joven héroe puede sentir ciertos miedos al enfrentarse a la transición con la que se finaliza el primer periodo de preparación formativa y se dan los primeros pasos en el mundo profesional. Sin embargo, este temor se verá muy pronto diluido y recompensado al sentir que puede servir a otros seres humanos entregando sus dones y talentos al mundo.

Cuando afrontamos un gran paso adelante en la vida, sentimos esa mezcla de vértigo y alegría que, en este caso, nos permitirá además obtener una retribución económica por el desarrollo del trabajo para el cual nos hemos formado y esto nos convertirá en personas independientes, también financieramente hablando.

Compromiso de AMOR

"Cada mañana cuando despierto, tú eres la razón por la que sonrío; tú eres la razón por la que amo"
Jerry Burton

La ceremonia Compromiso de AMOR, sin llegar a ser una Boda o Unión de Almas, señala la intención de dos personas de iniciar una relación de AMOR. Se celebra cuando la pareja desea celebrar con orgullo y alegría sus sentimientos amorosos ante sus amigos y familiares.

La ceremonia de Compromiso de AMOR hace hincapié en la felicidad del presente, en vivir el momento y en tomar conciencia ante los demás de un amor que comienza, con toda su potencialidad, su calidez, su pasión y su ternura.

Unión de Almas

Una unión de Almas se celebra cuando dos personas deciden unirse para compartir la VIDA. Ésta, con mucha diferencia, será una de las decisiones más importantes de tu VIDA, donde habrás usado el Poder de Elegir de forma consciente pues has elegido con quien compartirás tu VIDA, con quien tendrás hijos, con quien construirás proyectos, crearas una familia, maduraras, te harás mayor, te jubilarás, seréis abuelos, y envejeceréis juntos… Después de contigo mismo, tu pareja es la persona con la que pasaras más tiempo, más que con tus padres, tus hermanos, tus hijos, tus familiares o tus mejores amigos. Tu pareja, la eliges tú y con suerte será para toda la VIDA.

Si este momento ha llegado a tu VIDA, y deseas hacer una ceremonia de unión de almas, esta ceremonia puede ser como algunas bodas comerciales, donde los familiares se maquillan por fuera pero no se desnudan por dentro, donde van a un gran banquete, comen, beben y se marchan, o quizás desees celebrar una ceremonia consciente, llena de amor y de verdad donde todos los invitados rindan homenaje a la unión de las dos Almas, donde en todo momento reine el Amor, no solo entre la pareja, si no entre todos los asistentes a la unión de Almas.

Una ceremonia llena de verdad de amor, de unión.

"Sea lo que sea de lo que estén hechas nuestras almas, la tuya y la mía son las mismas"
Emily Bronte.

Querido Héroe, ¿Cómo imaginas tu unión de Almas? ¿Cómo te gustaría celebrar la Ceremonia donde unirás tu alma a la de otra persona?

Nueva casa o Negocio

La ceremonia de Nueva Casa o Apertura de Negocio tiene lugar cuando se entra en un nuevo espacio donde se va a vivir o a trabajar. Para llenar de energía ese espacio y compartir la alegría que produce el uso de este, se invitan a las personas cercanas, familiares y amigos, para que aporten sus buenos augurios y deseos al lugar.

Ceremonia de Bienvenida

Las ceremonias de Bienvenida se celebran cuando alguien regresa después de un espacio prolongado de tiempo a la ciudad, hogar, etc. También cuando comienza alguien en una nueva universidad, empresa, organización, familia… Qué bonito seria celebrar ceremonias

de bienvenida a alguien que comienza una nueva etapa junto a un nuevo proyecto o una nueva familia.

Ceremonias de Despedida

"No existen las despedidas entre nosotros. Allí donde estés, te llevaré en mi corazón."
Gandhi

Los Héroes también honramos a las personas que han pasado por nuestra vida de una forma u otra. Es por ello por lo que una ceremonia para honrar el paso de alguien por nuestra VIDA es algo que no podemos dejar pasar. Cuando alguien de tu familia o amigos se marche por un tiempo, organízale una ceremonia de despedida para transmitirle nuestro amor, agradecerle por el tiempo compartido y hacerle saber que su familia y sus amigos siempre estarán aquí para todo lo que necesite; es un acto de honor a esa persona por lo que representa para nuestras VIDAS.

También se celebran ceremonias de despedida cuando alguien ha compartido tiempo profesional contigo, hemos trabajado juntos en un proyecto y después de un tiempo esa persona decide marcharse o incluso si se prescinde de ella, sería un acto de amor y de honor organizarle una ceremonia de despedida, de agradecimiento al tiempo compartido y a todo lo que aporto al proyecto.

Reconocimiento

La amistad es el "afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otras personas, que nace y se fortalece con el trato" ¿Se te ocurre una idea mejor para celebrar la existencia de una buena amistad que organizar un evento especial que logre hacer incluso más fuerte ese buen trato?

La ceremonia de Reconocimiento a un amigo o familiar es una celebración de la amistad y del cariño que sentimos y que deseamos manifestar por otra persona.

Surge por el puro placer de agradecer todo lo que de alguien hemos recibido. Este aprecio y esta confraternidad son motivo más que suficiente para organizar una ceremonia y resaltar la dicha de vivir y de compartir momentos especiales con esta persona tan cercana.

La intención y el sentimiento son fundamentales a la hora de plantear este tipo de ceremonia de Reconocimiento, de la que no existen referentes tradicionales o sociales. La amistad, como el amor, merece ser reconocida y celebrada. Si somos afortunados de poder sentirla y queremos conservarla a lo largo de nuestra vida, ¿por qué no celebrarla y compartirla con nuestras personas elegidas?

Renovación de Votos

En la ceremonia de Renovación de Votos, dos personas que ya están unidas deciden dar de nuevo testimonio de su compromiso como pareja.

Reafirman el vínculo que les une y asumen lo vivido conjuntamente como parte de su crecimiento personal.

Comúnmente, la ceremonia tiene lugar en dos momentos puntuales, con motivo de los 25 y de los 50 años de unión, aunque, en realidad, puede realizarse siempre que la pareja lo desee, ¿porque algo tan importante como el amor solo se le rinde honor cada 25 años? ¿No sería mejor hacerlo cada 10 años o cada 5?

Con esta Renovación de Votos que celebran dos almas unidas, la pareja siente que forma parte de un todo, pero también que es una entidad en movimiento, que asume cambios, se adapta y evoluciona.

Durante la ceremonia, se revive además cómo ha sido el camino de aceptación de una persona hacia la otra. En la Renovación de Votos, se respira un amor íntimo y lleno de poesía y compromiso sincero.

Es el momento de reconocerse como un individuo único que, sin embargo, forma parte de un todo que le completa. El acto de celebración quiere poner en valor la experiencia que mantiene unida a la pareja y en él se experimenta el entendimiento pleno de dos corazones siempre pendientes y conscientes el uno del otro.

En una ceremonia previa de Unión de Almas, ambos miembros de la pareja habían manifestado ya que se consideraban dos seres complementarios y opuestos, que juntos conformaban un todo. Esta unión entre iguales, donde nadie estaba por encima del otro, había creado una grandeza que, por separado, hubiera sido inviable.

Ahora, en esta Renovación de Votos, juntos vuelven a testimoniar que han creado algo genuino, que jamás había existido y que nunca más volverá a existir.

Cambio de Década

Otro gran motivo de Celebración, más allá de cumplir años, es cumplir décadas, cambiar de ciclo, los 40, los 50, los 60, los 70, los 80, los 90, los 100. Que gran motivo para organizar una ceremonia de homenaje y celebrar en familia y amigos tu VIDA, haciéndote los reconocimientos que mereces, y honrando toda tu presencia en nuestras VIDAS.

Ceremonia 50 años

Hay muchos momentos en la VIDA que celebrar y honrar pero uno de ellos sin duda alguna es celebrar medio siglo VIVO.

Es momento de celebrar junto a nuestros seres queridos los logros conseguidos a lo largo nuestra vida.

A partir de los 50 años, comienza una etapa de afianzamiento, en la que nos damos cuenta de que somos capaces de canalizar todo un torrente de cualidades y de energías que poco a poco han ido dejando su poso dentro de nosotros.

Nos hemos convertido en sabios. Somos pacientes y mucho más compasivos. Nos desprendemos de lo que no nos gusta y perdemos esa rabia que a veces sentíamos en épocas anteriores. Ya no estamos supeditados a la imagen exterior ni al poder.

Somos capaces de mirar atrás sin rencor ni dolor. Nos volvemos atrevidos, confiamos en los presentimientos y aprendemos a defender con firmeza lo que más nos importa.

En esta etapa, es el corazón el que marca y decide nuestro camino. Escuchamos el latido de nuestro cuerpo, improvisamos, no imploramos y siempre sonreímos. Por fin conectamos con el sentido del humor y lo usamos como un recurso esencial en nuestra vida. Alentamos a otros en su crecimiento, sabemos reconocer lo frágil, lo que tiene valor y, también, lo que debe ser podado. Y lo podamos sin drama.

En definitiva, el aprendizaje que adquirimos al vivir nuestra vida y observar la de los demás nos ha enseñado mucho. Sabemos escuchar y nos atrevemos a contar nuestros anhelos y miedos. Y es entonces cuando descubrimos que son comunes a muchos otros y esto nos hace cada día más humanos.

Jubilación

¿Cómo imaginas una Ceremonia el día que decidas Jubilarte?

Sería bonito que tus compañeros de profesión, tus amigos y familia, organicen una ceremonia de celebración de tu carrera profesional llevando a cabo tu Misión de Vida y entregando tus dones y talentos al mundo.

Has decidido retirarte del mundo profesional, y es un gran momento de homenaje, de celebración y de gratitud.

Ceremonia 75 años

En la ceremonia de 75 años se convoca para concienciarnos de que nos vamos haciendo mayores y celebrar que entramos con júbilo en la vejez.

Se trata de organizar un encuentro bello y emotivo, que permite realizar un recorrido panorámico por la vida de un Héroe, para destacar sus logros, recordar las oportunidades que le fueron brindadas, observar y aprender de las dificultades experimentadas y rememorar los buenos momentos que han conformado la trayectoria vivida.

Compartir todos estos recuerdos que guardas en tu mente con los familiares queridos y los amigos cercanos siembra el terreno para la reconciliación, en caso de que alguna vez haya existido alguna diferencia, y también para perdonar y ser perdonados.

En esta Ceremonia se muestra a los más jóvenes de nuestra familia el honor de la VIDA, los aprendizajes de esta son transmitidos de los más mayores a los más jóvenes, para que los jóvenes puedan aprender de la experiencia de los más mayores y más sabios de su familia.

Ceremonias Temazcal

Otra gran ceremonia de los Héroes, es la ceremonia Temazcal.

El Temazcal o Inipi es una antigua ceremonia nativo americana cuyo propósito es la purificación tanto del cuerpo como del alma.

La palabra Temazcal, en idioma Náhuatl, o Inipi en lengua Lakota, significan literalmente Casa del vapor o más exactamente casa de purificación.

Consiste básicamente en un iglú el cual se cubre de mantas, quedando a oscuras y herméticamente sellado del exterior.

El Temazcal es considerado como un lugar sagrado donde se va a pedir por algún propósito para nuestra vida o simplemente a agradecer y recibir la bendición y purificación de los cuatro elementos, Tierra, Agua, Aire y Fuego. Para ello se enciende un fuego ceremonial donde se han colocado piedras volcánicas, se calientan hasta alcanzar una temperatura que las deja al rojo vivo.

Entre tanto los participantes se reúnen como antaño, sentados todos en círculo frente a un fuego. Se elevan cantos sagrados y se comparte la bendición de la palabra.

De esta manera el Temazcal adquiere desde antes un carácter ceremonial.
Una vez que las piedras están listas, los participantes entran uno a uno al Temazcal, sahumándose antes con humo de copal para así entrar purificados al vientre de la Madre Tierra.

El hombre del fuego es quien cuida el fuego y quien entra las piedras en la medida que el maestro de ceremonia se lo va pidiendo.

Luego la única puerta se cierra y entre cantos la ceremonia se va desarrollando, sometido los cuerpos a los cuatro elementos, tierra, agua, aire y fuego. Sobre las piedras se van colocando hierbas medicinales y prepósitos de curación para la gente, luego se vierte agua provocando la sudoración y purificación de los participantes.
Lo que sucede en el interior del Temazcal es un misterio que vale la pena ser vivido.

Pero más allá del ritual, el Temazcal es tremendamente beneficioso para el cuerpo, a través de las altas temperaturas se logra una gran secreción de toxinas, es además muy beneficioso contra el reumatismo, ayuda también a la circulación de la sangre y actúa contra la sinusitis, asma y otras dolencias. Pero además de los beneficios físicos, también es un desafío para nuestra mente ya que el Temazcal alcanza altísimas temperaturas, poniendo a prueba nuestras

limitaciones, dándonos así la posibilidad de traspasar y superar nuestros miedos y traumas.

Luego de abrir e introducir más piedras honrando las cuatro direcciones, los participantes salen del vientre para nacer a una nueva vida. Algo ha cambiado, hemos hecho contacto con nuestras raíces más profundas y logrado una estrecha relación con la Medicina Ancestral de la Tierra.

Querido Héroe, imaginas una ceremonia Temazcal en tu cumpleaños, en un encuentro de amigos o familia, o en una reunión de empresa. Sin duda es una forma diferente de celebrar la VIDA y de compartir con amigos, familiares o compañeros de profesión, una tarde de celebración a la VIDA y a las relaciones, ya que juntos estaréis en un ambiente de naturaleza y de verdad, donde se crean momentos REALES.

Ceremonias de Solsticios y Equinoccios

La celebración del **solsticio de verano** como tal data de 5.000 años antes de Cristo a raíz de la permanente observación de la bóveda celeste por parte de sabios astrónomos-astrólogos. Los antiguos griegos definían este acontecimiento referente al Sol como una puerta de entrada a otra dimensión, el sol mermaba día a día porque penetraba en la dimensión del espíritu de los hombres, primero lucía en el exterior para después lucir en el interior. El espíritu se recoge sobre sí mismo para asimilar las experiencias vividas que el sol interior ilumina. A esta puerta imaginaria la llamaron **Puerta de los Hombres**. Al solsticio de invierno lo llamaron la **Puerta de los Dioses**.

Esta creencia forma parte de la mitología griega que expresa en un lenguaje metafórico la relación del hombre con los dioses creadores que habitaban el panteón Olímpico, en el hogar de la luz, que es lo que significa Olimpo, luminoso. El hombre solo puede llegar a la luz, a conectar con los dioses del Olimpo mediante una introspección, cruzando la puerta del inconsciente. Los griegos también rendían culto

a Apolo, dios de sol, padre de la medicina del alma, al que invocaban encendiendo hogueras de carácter purificador. Mediante rituales, los *kouros*, o terapeutas, sometían a los enfermos a sesiones de análisis de sueño mediante la inducción a un estado alterado de conciencia. En estas sesiones les eran reveladas las dolencias del paciente. Los *kouros*, fueron sin duda los primeros psicoanalistas de la historia. Más tarde la mitología romana se referirá a las Puertas Solares como las dos caras de Jano, el guardián de las Puertas, el dios que simboliza la transición del pasado al futuro, de la vida a la muerte y el renacimiento. Jano tiene influencia sobre las cosechas y sobre la luz y la oscuridad.

Muchas otras culturas han celebrado y siguen celebrando este fenómeno cósmico, porque el Sol es para todos, una fiesta, un principio de vida, la continuidad de la existencia y el primer logo o divinidad con la que la humanidad se identificó. Numerosas leyendas también dejan constancia de la existencia de Puertas invisibles, que lo son a simple vista, para los ojos físicos, pero no para la percepción más trascendente del ser humano durante este momento mágico. Dicen que los espíritus más puros, los guías de luz logran también acceder a nuestra dimensión durante el festejo del solsticio para comunicarse con nosotros.

En Méjico, los guerreros aztecas dedican muchos rituales al culto solar para que la “renovación de los fuegos”, ayude a la tierra y al ser humano a respetar los ciclos y a obtener buenas y abundantes cosecha, así como salud.

Los Incas del Perú festejan el *Inti-Raymi*, la fiesta del Sol. Es un espectáculo ver en la explanada de Sacsahuamán, muy cerca de Cuzco, las llamaradas de las fogatas que invocan al astro rey antes de la salida del sol.

En la tradición hindú el solsticio estival es la vía de los ancestros, la *pitri-yana*, igual que para los griegos, una puerta que conduce al interior. Los Indras adoran el fuego primordial y aseguran que algunos

chamanes durante el ritual del fuego pueden leer el futuro en las llamas. Las cenizas de las hogueras durante el solsticio se conservan todo un año.

Entre los beréberes de África del norte de Marruecos y de Argelia, se celebra la fiesta del *Ansara* el 24 de junio. Encienden hogueras en las plazas de los pueblos, en lugares que consideran que necesitan una purificación. Arrojan al fuego hierbas medicinales. Ahúman después sus principales utensilios, herramientas y objetos personales. Consideran que el humo de las hogueras protege los campos cultivados y mata los virus y las malas energías. Seguidamente saltan siete veces por encima de las brasas, purifican también el interior de las casas y los enfermos con ramas encendidas para ahuyentar los malos espíritus e inmunizarse el cuerpo. Esta tradición procede de la cultura preislámica porque se basa en el calendario solar, actualmente el calendario musulmán se basa en el calendario lunar, aunque se siguen conservando muchos de estos rituales.

A lo largo de los siglos, en todo el planeta se han sucedido celebraciones, festividades y ritos conectados con los solsticios y los equinoccios. En todos los pueblos y culturas, tanto los solsticios de invierno y de verano como los equinoccios de primavera y de otoño han sido reverenciados como puntos sagrados en la brújula del año y se han relacionado con un profundo simbolismo en infinitos ritos y ceremonias basados en tradiciones ancestrales.

El simbolismo de los solsticios y de los equinoccios está relacionado con fenómenos astronómicos y astrológicos, que les confieren la virtud de comunicar lo terrenal con lo universal, lo humano con lo divino. En latín, solsticio significa “sol quieto”, ya que, durante un solsticio, la declinación del sol se mantiene durante varios días inmóvil. Por su parte, la palabra equinoccio hace referencia al momento en el que la duración entre el día y la noche es idéntica.

Es posible relacionar también las estaciones del año (invierno, primavera, verano y otoño) con las etapas de la vida de cualquier

persona (infancia, adolescencia, madurez y vejez). Entonces, los solsticios y los equinoccios serían, de alguna forma, las puertas de entrada a cada una de esas etapas.

Ceremonia de VIDA, celebrar la muerte.

Celebrar la suerte de haber conocido a una persona que se acaba de morir, en lugar de llorar su muerte. Esta es la filosofía de las llamadas “ceremonias de vida” que cada vez son más frecuentes para despedir a un ser querido.

Como un funeral tradicional, esta ceremonia reúne a los familiares y amigos del fallecido para celebrar una despedida «con otro enfoque».

De hecho, en estos actos es habitual contar con la participación de un grupo de música que interprete los temas favoritos del fallecido y organizar un catering donde las personas que acuden al funeral comen, beben e incluso brindan con vino, cava o whisky por la memoria de la persona que se ha ido. «Obviamente hay tristeza por la pérdida pero se pretende homenajear a la persona y celebrar haberla conocido».

Además, hace de portavoz de la familia agradeciendo a los asistentes que hayan acudido a la despedida y dando paso a todos aquellos que deseen pronunciar unas palabras de recuerdo y anécdotas sobre la persona fallecida.

Es el último adiós a una persona y tiene que tener el máximo protagonismo, en muchos funerales religiosos, de lo que menos se habla es de la persona fallecida. Estos ritos no son incompatibles con las creencias religiosas.

En este tipo de actos los amigos de la persona muerta cuentan anécdotas vividas con ella que, en ocasiones, provocan risas entre los asistentes al funeral.

Los presentes le agradecerán que haya compartido con ellos parte de su camino. Se trata de cambiar un sentimiento de pérdida y de vacío por otro de plena gratitud.

Celebramos su paso por este mundo de forma entrañable y le desearemos un feliz tránsito hacia el nuevo devenir de su alma. Aunque nunca olvidemos a esa persona, la dejamos libre para que continúe su evolución.

Cuando un allegado fallece, se produce en nosotros una sensación de profundo vacío, un silencio pesado que oprime nuestra alma. Desde entonces, ya no se puede reír, hablar o convivir con ese ser tan querido. Es irónico lo fácil que resulta olvidar que la muerte nos acompaña siempre y, en muchas ocasiones, si fuéramos más conscientes de su llegada, nuestra vida tendría sería mucho mejor.

No malgastaríamos el tiempo posponiendo planes de futuro, viajes o deseos que alegrarían nuestro destino. Sonreiríamos por el simple regalo de estar vivos y éste sería un motivo suficiente para sentirnos felices y plenos.

Querido Héroe, te hemos compartido distintas ceremonias para celebrar la VIDA. Existen cientos de ceremonias más, tendrás que usar tu Poder de Elegir para decidir cuales deseas realizar a lo largo de tu VIDA y cuales deseas celebrarles a otros Héroes de tu entorno, para cumplir este Poder, que es el Poder de la Celebración… Pues la VIDA, todas sus etapas y acontecimientos hay que celebrarlos, con cuanta más conciencia y presencia mejor. Tú eres el único CREADOR de tu VIDA, solo tú decidirás de que celebraciones deseas llenar tu VIDA. Solo te deseamos para ti que tu VIDA sea motivo de celebración constante, independientemente de que Ceremonias desees celebrar.

Los rituales

“¿Qué es un rito? -dijo el principito. -Es también algo demasiado olvidado -dijo el zorro-. Es lo que hace que un día sea diferente de los otros días.”
Antoine de Saint-Exupery

Querido Héroe, otra gran forma de celebrar la VIDA es tener rituales que llenen tu vida de Magia. Un ritual es algo que se realiza de manera habitual, una rutina que haces de un modo especial, con una forma en particular de hacerlo. Un rito no es una acción cotidiana y rutinaria, sino algo que tiene más valor para ti.

Querido Héroe, los rituales son sagrados para nosotros, es una forma de VIDA de los Héroes, por eso es importante que tú crees tus propios rituales para vivir como los Héroes.

Hay varios tipos de rituales que seguimos algunos héroes, tu tendrás que usar tu Poder de Elegir y decidir cuales deseas que llenen tu VIDA de momentos Mágicos.

Ritual al despertar

¿Qué ritual te gustaría tener al despertar?

Quizás quieras empezar el día con unas respiraciones conscientes, unos estiramientos, seguido de una meditación, una visualización, unos minutos de gratitud, una ducha de agua fría, un poco de ejercicio antes de comenzar el día. Quizás quieras leer, escuchar música. Quizás quieras salir a correr 45 min, mientras ves amanecer y escuchas música que te motive.

¿Qué ritual te gustaría crear para tu VIDA para cada nuevo amanecer?

¿Qué acciones vas a incluir en tu ritual del amanecer?

¿En qué orden vas a realizar estas acciones?

“Que cada rayo del alba tome de la mano tus sueños y los conduzca a la realidad y los haga realidad.”
Proverbio Tibetano

Ritual antes de irte a descansar

Quizás por la noche quieras incluir un ritual de gratitud por las cosas buenas que han sucedido durante el día, quizás quieras meditar, estirar tu cuerpo, escuchar música relajante, música chamánica, cuencos tibetanos, música para el alma, música de los dioses, mientras lees durante 30 min a una hora, con tu incienso favorito, mientras te tomas una infusión.

¿Qué ritual te gustaría crear para tu VIDA para cada nuevo anochecer?

¿Qué acciones vas a incluir en tu ritual del anochecer?

¿En qué orden vas a realizar estas acciones?

Rituales Familiares

¿Qué rituales familiares te gustaría Crear?

Luna llena

Quizás quieras organizar un ritual cada noche de luna llena, donde toda la familia compartáis una conversación agradable a la luz de la luna, donde se sanen emociones, se compartan sentimientos, se hable, se perdone, se ría, se baile, se juegue.

Viernes noche

Quizás queráis tener un ritual para los viernes noche, como ir a vuestro restaurante vegetariano favorito a cenar.

Sábado noche

Quizás quieras tener un ritual con tus hijos los sábados por la noche, el ritual de las 3P. Pizza, Peli y Papis. Quizás en ese ritual este hacer la pizza juntos, amasar la harina, escuchar música mientras la hacéis, encender velas en el salón, poner vuestro incienso favorito, etc.

Baño de agua caliente con tus hijos

Quizás tengáis un día a la semana, que sea el ritual del baño de agua caliente, con velas, incienso, música relajante, donde después del baño os deis un masaje de aceite corporal y compartáis en familia lo que más te ha gustado de la semana.

Tarde de chicas

Quizás si tienes una hija o más de una, quieras hacer una tarde de chicas, done la mama, tiene una tarde para ellas, para pintarse las caras, pintarse las uñas, jugar a juegos encantados, interpretar personajes, como las brujas, etc. En ese momento Papa puede estar haciendo su ritual personal o el de sus amigos.

Tarde de chicos

Quizás si tienes un hijo o más de uno, quieras hacer una tarde de chicos, done el Papa, tiene una tarde para ellos, para jugar a sus juegos favoritos y hacer un poco los traviesos, etc. En ese momento Mama puede estar haciendo su ritual personal o el de sus amigas.

Tarde de Diversión
Quizás tengas hijos e hijas y un día a la semana desees hacer esto todos juntos como familia.

Conexión con la Naturaleza

Quizás tengas un ritual donde una vez cada 3 meses, vais unos días a vuestro sitio favorito de naturaleza, donde siempre os alojáis en la misma cabaña, os bañáis en el mismo rio, lago, desayunáis en el

mismo sitio siempre, cada mañana subís a caballo y todo ello forme un ritual para vosotros, el ritual de conexión con la naturaleza y la familia.

Rituales de Pareja

¿Qué rituales de pareja te gustaría crear?

Ritual de Baño en Pareja

Quizás tengáis un día a la semana, que sea el ritual del baño de agua caliente en pareja, con velas, incienso, música sensual, donde después del baño os deis un masaje de aceite corporal, y después compartáis lo que más os gusta el uno del otro.

Ritual de 69 de Pies, sigue al líder.

Quizás querías implementar un ritual por las noches, donde los dos a la vez os deis un masaje en los pies, donde primero uno de los dos sea el líder y haga todos los movimientos del masaje que él quiere recibir; de esta forma sin la necesidad de hablar, tú pareja te estará imitando y te estará haciendo todo lo que tú le haces a él o ella, pasados unos minutos el Líder cambia y tu pareja te hará en tus pies todo lo que él o ella quiere recibir en los suyos. Es un buen momento de daros mimos, después del día, para relajaros; ahora imagina con que puedes acompañar el masaje, la imaginación es solo tuya, vuestra música favorita, etc.…

Ritual hoy mandas TU

Quizás un día a la semana puedas tener un ritual, donde tu pareja tenga el Poder de Elegir todo lo que quiere recibir, hacer o disfrutar ese día. Una semana mandas tú, y otra, mando yo.

Ritual matutino en Pareja

Quizás quieras comenzar el día con un ritual de pareja, como despertar con vuestra canción favorita del momento, a una hora determinada, tomar un vaso de agua con limón en ayuno, salir a correr juntos, meditar en la naturaleza, y después visualizar juntos 5 minutos y agradecer juntos.

Ritual de mejora constante

Quizás por la noche queráis incluir un ritual que sea de mejora constante de la pareja, que sea compartir mirándoos a los ojos, lo que más te ha gustado del día de hoy de tu pareja, eso que más te gusto, que más te sorprendió, que más agradeciste, de esta forma reforzareis las cosas buenas y se repetirán más a menudo, y después de decir lo que más me ha gustado del día de hoy es…. Diremos y lo que creo que se puede mejorar es… Aquí dirás lo que según tu opinión podría haber estado mejor, o lo que te molesto; de esta forma y desde el amor siempre tu pareja sabrá lo que tú crees que se podría mejorar, sin necesidad de decir lo que me enfadó, lo que no soporto, ni ninguna de esas palabras de baja vibración, solo di…

Parte 1: Lo que más me gusto del día de hoy es…

Parte 2: Lo que creo que se podría mejorar es…

Cuando uno haya dicho las dos cosas, el otro solo dice GRACIAS. Nada más, solo GRACIAS.

Después la segunda persona repite el ejercicio.

Parte 1: Lo que más me gusto del día de hoy es…

Parte 2: Lo que creo que se podría mejorar es…

Ritual del Conocimiento

Quizás este ritual quieras hacerlo en familia, en pareja, o solo, según cual sea tu situación actual familiar.

Quizás quieras incluir un ritual de lectura, donde todas las mañanas, todas las tardes o todas las noches haya un tiempo de 30 min o 1 hora de lectura, en un rincón de lectura en casa, con una lámpara, al lado de vuestra librería, con un buen te, un incienso, una vela blanca, música de cuencos tibetanos de fondo…

Después de la lectura quizás queráis abrir un espacio para compartir sobre que estáis leyendo, que habéis aprendido. Y como crees que lo podéis aplicar a vuestra VIDA.

Rituales con amigos

¿Qué rituales quieres crear con tus amigos?

Quizás queráis quedar a cenar el primer viernes de cada mes, cada mes en casa de un amigo diferente. Quizás esta cena sea la cena temática, donde cada mes elijáis un tema de lo que disfrazaros, o quizás sea una cena gastronómica donde cada mes cocina una persona distinta, los anfitriones de la casa quizás… Un tipo de gastronomía temática, donde haya que superarse y parecer un auténtico chef. Quizás después de la cena, juegues a un juego de mesa, o encendáis el karaoke o hagáis un concurso de baile, individual o por parejas.

Quizás exista un ritual entre tu grupo de amigos, donde una vez cada 3 meses organicéis una escapada de Domingo, un sendero, una cima de una montaña, una aventura. Cada mes uno la planifica, y para todos los demás es sorpresa, donde llegan siguiendo un mapa pintado a mano, donde tienen que seguir pistas.

Quizás una vez al año queráis organizar un viaje o una acampada al lado del rio, del lago, del mar, en la montaña. Este puede ser un buen ritual de Vacaciones.

Rituales en la empresa

Hay empresas que tienen como ritual hacer una gala una vez al año, hacen una cena de empresa, dan premios, hacen reconocimientos, honran a quienes mejor lo hicieron ese año, organizan un viaje de empresa anual, etc.

¿Qué tal seria como Ritual hacer una cena de empresa al mes? Donde todos los compañeros de diferentes departamentos se conocieran entre ellos, compartieran en un ambiente distendido.

¿Qué pasaría si como ritual en la empresa, cuando saludas por la mañana a cada compañero tuvieras que regalarle un piropo sincero?

¿Qué pasaría si cada mañana hubiera 10 minutos de motivación antes de comenzar la jornada diaria?

¿Qué pasaría si los lunes por la mañana para entrar en la empresa, se hiciera un ritual como el túnel de reconocimiento, donde al entrar pasaras por un túnel formado por todos tus compañeros, y cuando tú pases con los ojos cerrados, todos te digan palabras al oído de reconocimiento?

¿Qué pasaría si los viernes antes de salir de la empresa, para sanar lo que haya podido suceder durante la semana tuvieras que perdonar a alguien por algo y pedir perdón por algo? Hasta cuando no tengas nada que perdonar, ni por lo que pedir perdón, puedas decir te perdono por no sonreírme más, o te pido perdón por que esta semana no tuve ningún detalle contigo. De esta forma aun cuando no tengas nada que perdonar o por lo que pedir perdón practicaras el PERDÓN, diciendo pequeños detalles que podrían haber estado mejor, pero la semana que sí tengas algo importante que sanar, tendrás el espacio para hacerlo pues existe un ritual para ello.

¿Qué pasaría si cada vez que alguien lograse un objetivo propio tocase la campana, y cada vez que alguien lo hace toda la empresa le aplaude?

Ritual de la cena mensual, del Elogio, del Perdón, del Reconocimiento, de Celebración, son solo ejemplos de las posibilidades infinitas que hay para celebrar la VIDA.

Lo importante de los rituales es cumplirlos, que sean periódicos, que tengan una fecha concreta… Un momento para hacerlo SAGRADO, un espacio, un contexto, una serie de pasos, de orden, deben de ser especiales y mágicos.

Querido Héroe, he querido mostrarte varias ceremonias y rituales con los que celebrar la VIDA; recuerda usar tu Poder de Elegir, elige que ceremonias y rituales deseas incluir en tu VIDA para celebrarla.

Hay muchas más Ceremonias y Rituales que iras descubriendo a lo largo de los próximos Senderos de los Héroes, los Senderos de **“Crea Tu Huella”**.

Celebra la VIDA

Las experiencias de La Gratitud, el Perdón y sentir el Amor incondicional son las mejores maneras de celebrar la vida.

Celebrar la vida es abrazar, amar, sonreír, vivir con calma, vivir a plenitud cada instante y compartir nuestra interpretación del mundo. También es confiar en el orden del Universo, que nos asegura que cada evento y cada encuentro se han diseñado con perfección para nuestro crecimiento.

Celebrar la vida es agradecer cada instante, por estar vivos, por estar rodeados de personas que inspiran un inmenso amor, por tener el privilegio de acceder al conocimiento que nos brindan los libros y a

personas que con su modo de estar en el mundo, enriquecen nuestro viaje.

Es la oportunidad para renovar nuestros compromisos personales y darnos cuenta de que tenemos la libertad para decidir cada acción, cada actitud, cada movimiento que hacemos para ser absolutamente responsables de nuestra historia.

Despedida de la Semilla de Luz del Poder de los Desafíos

«Querido Héroe, ahora esta información de los Héroes queda impregnada en ti, en tu ser, en tu corazón. Te deseo que la pongas en práctica para aprovechar uno de los Poderes más placenteros de la VIDA que se te ha concedido, el Poder de la Celebración. Celebra la VIDA, celebra la conexión que hay entre tu alma y todos los seres vivos, el planeta y el universo. Eres uno con todo y todo es uno contigo».

«Yo me quedare aquí en este lugar sagrado de ceremonias de celebración, estaré aquí para impregnar a otros Héroes de la conciencia de uno de sus mayores Poderes, el Poder de la Celebración».

«Esperare a otros Héroes, para transmitirles la sabiduría divina del universo».

¿A quién te gustaría recomendarle recorrer este Poder?

¿A qué Héroes de tu entorno le ayudaría en su VIDA el Poder de la CELEBRACIÓN?

¿Quién necesita Celebrar más su VIDA?

Me gustaría que este Poder lo tuviera:

Héroe 1:

Héroe 2:

Héroe 3:

Héroe 4:

Héroe 5:

«Tú puedes convertirte en su Guía, recomendándoles emprender esta aventura por el Sendero de la VIDA».

«La sabiduría del conocimiento siempre está disponible para todo el que recorre el Sendero de la VIDA. Las semillas de luz estamos esperando eternamente a que llegue la elección de tomar conciencia del Héroe dormido que todos los seres humanos tienen en su interior. Yo estaré aquí esperando para recordarles este Poder del Sendero de la VIDA».

«Me despido de ti, con inmensa gratitud por que me hayas permitido impregnar mi sabiduría en tu SER».

La semilla de Luz.

Entonces el Héroe, después de recibir la sabiduría de la semilla de luz comenzó a escuchar de nuevo los cantos ancestrales, abrió los ojos y vio a Jazz cantando con aquel peculiar sonajero de madera; a su lado estaba el Guía sentado, mirándole sonriente, pero en esta ocasión el Héroe vio que a su otro lado estaba su mujer, una bellísima Heroína llamada Sara. Ser miro a su mujer como nunca antes la había mirado, podía ver su alma al mirar a sus ojos, podía sentirla, conectar con la inmensidad de su alma. Ella le dijo:

«Bienvenido Amor al mundo de los Héroes, bienvenido a Pandora».

El Héroe la miro a los ojos y le dijo:

«TE VEO. TE AMO».

En ese momento el Héroe se puso en pie, tomo la mano de una bella heroína llamada Miriam que estaba frente a él, la puso en su pecho y comenzó a decirle a ella y a todos los Héroes y Heroínas que allí estaban reunidos en aquella celebración del despertar de los Héroes, lo siguiente:

«Somos todos Héroes, somos todos Dioses, somos Creadores de la VIDA, de nuestra realidad. La VIDA es un regalo, estar vivo una bendición, ser seres humanos un privilegio. Se nos dio la capacidad de pensar, hagamos de este mundo un mundo mejor, solucionemos todos los problemas de la humanidad y del planeta».

«Somos Héroes de la Humanidad, somos Héroes del Planeta. Somos capaces de hacer todo lo que nos propongamos. Solucionemos todos los problemas del mundo, nadie debería de pasar hambre, todos deberían de tener un hogar, el Planeta Tierra es un lugar abundante para todos. Usemos esa abundancia ilimitada para sembrar alimentos, la tierra para construir hogares, la económica para intercambiar nuestros productos o servicios desde el amor y el compartir. Hagamos todo lo que haya que hacer, si hay que crear una nueva política mundial, lo haremos. Es necesario que nos unamos todos los Héroes del mundo y trabajemos juntos por el cambio que el mundo necesita».

«Pongamos todos nuestros dones, talentos y habilidades al servicio de la humanidad».

El Héroe se sentía iluminado, sentina una claridad mental absoluta conectada con su alma, con su ser, con su corazón. Tenía claro cuál era su misión de vida. Despertar a todos los Héroes Dormidos para juntos crear una huella positiva en la humanidad y en el mundo.

En ese momento todos estaban mirando al Héroe, admirando todo lo que decía, la pasión con la que la decía, y todos estaban sintiendo lo mismo que él. Fue entonces cuando todos rompieron a reír, dieron un aplauso por este nuevo despertar del Héroe y Jazz le dijo al héroe:

«Bienvenido a la VIDA hermano, bienvenido al AMOR universal».

El Héroe sentía unas palabras vibrando en todo su Ser, Plenitud, Amor, Iluminación, Paz, Felicidad, Verdad, estos son los pilares de la nueva humanidad de Héroes Despiertos. Acto seguido terminaron la celebración dándose todos, un abrazo lleno de luz y amor y deseando al nuevo Héroe de la VIDA que mantuviera viva en su alma esta sabiduría, y que la compartiera con cuantos más héroes dormidos mejor, pues cuanto antes despertemos todos a nuestro Héroe Interior, antes la humanidad vivirá en estos fundamentos de la VIDA, en los Poderes de los Héroes.

El Guía, le dijo al héroe:

«Ahora vayamos a dar un paseo, quiero acompañarte al lugar donde descubrías tu ultimo Poder del “Sendero de la VIDA».

El héroe estaba impaciente, pues sentía que había renacido en esa ceremonia de celebración del despertar de los Héroes, sentía que ahora todos los Héroes y Heroínas que le habían acompañado eran su familia, familia de VERDAD. Seres humanos con los mismos Poderes, Héroes Despiertos con los que compartir otros Senderos y juntos lograr **Crear Huella**.

El Guía y el Héroe salieron del domo, aquella bella estructura de madera, caminaron por los jardines del Templo y el Guía, le dijo:

«Ha sido un honor acompañarte hasta aquí. Ahora solo nos queda la última semilla de luz, ¿estás listo para completar tu aprendizaje?»

«Estoy preparado, querido Ser».

«Continuamos caminando entonces, mi querido Héroe».

Multiplica el Poder de esta Semilla Dorada:

Antes de pasar al Poder número 11, te recomiendo hacer AHORA los ejercicios de escritura de este Poder. Los ejercicios te dan una mayor comprensión de lo que estas aprendiendo. Además implica una participación por tu parte y hace que tu nivel de comprensión y retención de la sabiduría recibida se multipliquen por 7.

Comparte con tu grupo de Héroes del Planeta los aprendizajes de este Poder, para retener el 90% de lo aprendido.

Comparte una foto tuya con el Sendero de la VIDA en tus redes sociales, compartiendo lo que más te haya gustado de este Poder.

Gracias, mi querido Héroe.

SER

El poder del EQUILIBRIO

“La vida es como andar en bicicleta, para conservar el equilibrio debes mantenerte en movimiento”.
Albert Einstein

«Querido Héroe, sigamos caminando. Mientras te invito a poner conciencia de lo que ves aquí, en los jardines del Monasterio. Recuerda poner en práctica todo lo que has aprendido del Poder de la **VIDA**, del Poder del **TIEMPO,** del Poder del **ENTUSIASMO,** del Poder de la **EXPERIENCIA** y **SIGNIFICADO**, del Poder de la **LIBERTAD** de **ELEGIR** del Poder de los **DESAFÍOS** del Poder de la **RESILIENCIA** del Poder de la **GRATITUD** y del Poder de la **CELEBRACIÓN**.

«Ahora ya son 10 los Poderes para poner en práctica en el “Sendero de la VIDA”, tanto dentro como fuera de este sendero, y ahora aquí, en el Monasterio, en el Templo de los Héroes. Este es el factor más importante de todos; poner en práctica todo lo aprendido, estar presente en cada momento, ante cada situación o acontecimiento de la VIDA. Te tienes que preguntar»:

“¿Qué haría mi Héroe Interior?” “¿Qué haría mi Héroe Despierto?”

«Solo tienes que tomar conciencia del Poder de estar VIVO, de cada tiempo presente, de cuánto tiempo deseas pasar entusiasmado, que experiencias decides vivir, que significado vas a atribuir a cada experiencia externa, cómo vas a usar desde ahora tu libertad de elegir, como afrontaras los desafíos, como practicaras tu resiliencia en la VIDA y cuantas veces, por cuantas situaciones, personas, y regalos te sentirás agradecido. También de cuantos momentos de celebración puedes disfrutar en tu vida, y de cuantas ceremonias y rituales deseas practicar en tu VIDA».

Entonces el Héroe y el Guía siguieron caminando por los jardines del Templo de los Héroes. En él había animales preciosos; pavos reales con sus hermosas plumas encima de los tejados del templo, en las murallas, y por los jardines había algunas crías de pavo real correteando detrás de ellas. Había cabras, cerditos, y dos burros preciosos; eran los burros más bonitos que el Héroe había visto jamás.

El Héroe disfrutando de ver tanta VIDA en aquel lugar sagrado, se acercó a uno de los burros, se quedó mirándole a los ojos, lo acaricio y se fundió en un abrazo con él. El Héroe sintió el alma de aquel bello Ser y le dio las gracias por enseñarle tanto acerca del amor que sienten los animales, por su paciencia con los seres humanos y su compañía.

El héroe y el Guía continuaron caminando y llegaron a un pequeño mirador que había en la parte trasera del Monasterio, se veía todo el valle desde la Cima de aquella montaña, se podían ver las montañas, los ríos, las cascadas y al fondo se podía ver el Mar resplandeciendo por el reflejo del Sol. Ver la inmensidad del Mar, en el horizonte, detrás de todo el valle lleno de VIDA era una gran obra, digna de la creación divina. Se sentaron en un banco de madera que había en el mirador y juntos contemplaron la belleza de la VIDA que podían disfrutar desde ese bello lugar. El Héroe sintió la VIDA en él; fuera de él, todo era VIDA, todo estaba en equilibrio, todo era hermoso ante su nueva forma de ver el mundo.

En ese momento de paz, armonía, felicidad, plenitud y casi de iluminación, el Héroe sintió la importancia de mantener el equilibrio de la VIDA, El medio ambiente del planeta, el respeto a las otras especies animales. la unidad entre la raza humana… Todo tenía que seguir viviendo en armonía y equilibrio, cada ser humano tenía que respetarse en primer lugar a sí mismo, tenían que respetarse más entre todos los seres humanos, tenían que respetar más a los otros seres vivos del planeta, y tenían que respetar más el planeta tierra, la casa de todos, quien nos permite disfrutar del Poder de estar VIVOS.

Y en esa reflexión de sabiduría, donde estaba pensando sobre el equilibrio de la VIDA, vio un romero en flor; en él había una abeja disfrutando de su polen, el héroe observo el milagro de la VIDA, como la abeja estaba contribuyendo a la polinización de esa planta, como todo tiene un equilibrio perfecto en la VIDA, la grandeza de la CREACIÓN de la VIDA y en ese preciso momento una semilla de luz, llego y se posó encima de ese hermoso romero en flor.

El guía le sonrió y le dijo:

«Querido Héroe, ahí tienes tu última semilla de luz de este sendero, **“El Sendero de la VIDA”**».

El héroe se levantó del banco, se acercó a la orilla del mirador donde estaba el romero, donde se podía ver todo el valle, tomo la semilla entre sus manos, la llevo al centro de su corazón y tomando una respiración llena de luz del Sol, la semilla de luz se fundió en su Ser, y lo impregno con una nueva sabiduría.

Sabiduría de la Semilla de Luz…

El Poder del Equilibrio

«Querido Héroe, vengo a traerte la sabiduría de los Héroes, soy la luz de la sabiduría, del conocimiento universal y de las leyes universales, soy la fuente de la creación, la divinidad y la conciencia colectiva, vengo a impregnarme en ti y regalarte el ultimo Poder de los Héroes en el Sendero de la VIDA, el Poder del Equilibrio».

«Uno de los Poderes más importantes Héroes, es el Poder del Equilibrio. Permíteme transmitirte la sabiduría del equilibrio».

Querido Héroe, el último de los Poderes del Sendero de la VIDA es el equilibrio, y este es sin duda alguna uno de los Poderes más importantes de todos, pues este es uno de los grandes retos de los

Héroes, vivir en equilibrio en nuestra VIDA; equilibrio personal, emocional, en las relaciones, con los demás seres vivos y el planeta.

"La vida es un sistema equilibrado de aprendizaje y evolución. De Placer y dolor. Cada situación en nuestra vida sirve a un propósito. Depende de nosotros reconocer lo que podría ser ese propósito".
Steve Maraboli

Querido Héroe nuestra VIDA se mide en diferentes Áreas que nos dan la seguridad, el bienestar, la felicidad, la totalidad y la plenitud. El desafío de los Héroes en la VIDA es poner equilibrio entre todas nuestras Áreas.

A veces ocupamos la mayoría de nuestro tiempo en solo dos o tres de ellas restándole importancia a las demás áreas, pero para vivir una vida equilibrada y despertar a nuestro Héroe interior es necesario desarrollarnos en todas las áreas de nuestra VIDA.

Para los Héroes, estas áreas de nuestra VIDA son 11, y aprenderás a ponerlas en equilibrio en cada uno de los 11 Senderos de Crea Tu Huella.

Estas áreas son las siguientes:

VIDA – TIEMPO

"Lo único que realmente nos pertenece es el tiempo. Incluso aquel que nada tiene, lo posee".
Baltasar Gracián

Querido Héroe, llamamos VIDA al tiempo que pasa entre que nacemos y trascendemos, por lo tanto, un gran poder de la VIDA es el Poder del Tiempo, como administres tu tiempo, como lo uses y como los disfrutes será una de las principales razones para sentir plenitud en esta área. Con que entusiasmo afrontas la vida, que experiencias vives, que decisiones tomas, como superas los

desafíos, cuanta gratitud sientes por estar vivo y por todo lo que la vida te ofrece, tu capacidad de disfrutar de la vida, tu capacidad de celebrar la vida serán los Poderes que deberás de desarrollar para sentirte pleno con la VIDA, con tú VIDA.

Ahora que estas a punto de finalizar el sendero de la VIDA, deberás de poner en práctica todos los Poderes que en el sendero has aprendido; lo más importante de todo es la práctica, la práctica de estos Poderes te convertirán en un Héroe de la Humanidad.

Cuanto más los trabajes, y más evoluciones en la aplicación práctica de estos Poderes en tu propia VIDA, más feliz serás, más energía tendrás, más plenitud sentirás.

En el libro de ejercicios del “Sendero de la VIDA” encontraras el plan de acción para llevar a cabo todos los conceptos aprendidos en el Sendero.

“¿Amas la vida? Pues si amas la vida no malgastes el tiempo porque el tiempo es el bien del que está hecha la vida.”
Benjamín Franklin

VALOR PERSONAL

“Un ganador es un soñador que nunca se rinde”.
Nelson Mandela

Querido Héroe, la segunda área más importante de todas después de que aprendas a reconocer, valorar y agradecer tu propia VIDA, será el área del Valor Personal, tu relación contigo mismo, pues primero debes de poner equilibrio dentro, contigo mismo para después poner equilibrio fuera, con los demás.

Es por ello Querido Héroe, que el segundo Sendero de los Héroes que tendrás que recorrer es el Sendero del VALOR PERSONAL,

pues es imprescindible que te des el VALOR que tienes como PERSONA. En este sendero aprenderás los Poderes del “yo soy”, de la aceptación, de la autoestima y la confianza, de los valores que tienes como SER humano, y como ordenar esos valores para que rijan tu vida, aprenderás el poder de los estándares en la VIDA, aprenderás el poder de la valentía, de hacer siempre lo máximo que puedas, el poder de la presencia, de la posición, de la flexibilidad y del aprendizaje constante.

Una vez hayas recorrido el Sendero del VALOR PERSONAL, estarás preparado para valorarte mucho más, para que el resto del mundo te valore, tanto como tú mismo lo hagas.

La relación más importante que tendrás el resto de tu VIDA es la relación personal contigo mismo, pues serás la única persona con la que pases 24h al día, el resto de tus días. Es por ello por lo que es de vital importancia despertar todo el valor personal que tienes en tu interior para vivir desde una relación sana y poderosa contigo mismo, solo así podrás vivir una relación sana y poderosa con el resto del mundo, personas, seres vivos y el planeta.

Te estaré esperando al inicio del Sendero del Valor Personal, cuando estés preparado, allí estaré para ti, pues el Maestro aparece cuando el alumno está preparado. Piensa en cuanto tiempo quieres recorrer los 11 senderos del Héroe, para pasar de ser un aprendiz de Héroe, a un Héroe de la Humanidad. Un SER humano realizado, satisfecho, feliz, pleno y abundante. Una persona que construye su VIDA como lo que es, su mejor obra de arte, un ser humano que se hace a sí mismo para ser un ejemplo para su familia, sus hijos, sus amigos, su entorno y quizás para toda la humanidad. Un Héroe que Crea Huella.

CREACIÓN MENTAL

“Lo que somos hoy proviene de nuestros pensamientos de ayer, y nuestros pensamientos actuales construyen nuestra vida de mañana: Nuestra vida es la creación de nuestra mente”.
Buda

Querido Héroe, el área mental es sin duda alguna una de las áreas más importantes de la VIDA, pues nuestra mente forma un papel importante en nuestra vida. En ella forjamos nuestro sistema de creencias, nuestros valores, nuestros principios, y estos dan forma a nuestra personalidad, a lo que somos en este plano físico. Es por ello por lo que el tercer sendero que recorrerás será el Sendero de la CREACIÓN MENTAL, pues desde el plano mental también vamos a crear nuestra realidad aquí en la tierra, en el cual conocerás los Poderes de la Creación Mental, la fórmula secreta de la materialización, que son las creencias, como se forman, cuales te están limitando y cuales te están empoderando, como sustituir creencias limitantes por creencias de Poder.

Integrarás el Poder del Modelaje y aprenderás como convertir la excelencia de otro ser humano en tu punto de partida, un poder que sin duda te ahorrara mucho tiempo a la hora de conseguir todos tus sueños. Aprenderás el Poder de la Claridad, pues este es uno de los mayores poderes de la creación; también conocerás el Poder de las Decisiones, como éstas crean tu destino. También aprenderás el poder de la acción, el poder del enfoque, y el poder de los objetivos… Y uno de mis favoritos el poder del roll, que roll eliges para tu vida. Y por último aprenderás el poder de la persistencia.

La suma de estos poderes potenciará tu mente como nunca antes habías imaginado, pondrán a tu mente a trabajar al servicio de tu corazón y de tu espíritu y no al revés, y te darán la capacidad de materializar todos tus sueños en la VIDA.

Sin duda alguna el Sendero de la Creación será una aventura emocionante, donde nos adentraremos en los laberintos de la

mente para encontrar todo lo que te ha estado bloqueando hasta el momento y para implantar todos lo que te da PODER. El poder de los Héroes, es el Poder de la CREACIÓN MENTAL, pues un héroe es capaz de crear la VIDA de sus sueños, y CREAR una vida llena de significado y contribución.

Te estaré esperando al inicio del Sendero de la Creación para acompañarte en esta nueva aventura de los Héroes. No olvides que hasta que no completes los 11 Senderos del Héroe, seguirás siendo un aprendiz, pues tu formación estará incompleta. Es muy importante que te comprometas a recorrer un sendero cada mes y en solo 11 meses, casi un año de VIDA habrás completado tu formación de Héroe del Planeta y de la Humanidad. Para recorrer 1 Sendero cada mes, solo necesitas recorrer 3 Poderes cada semana, cada poder está diseñado para ser leído en 1 día, así que solo serán 3 días de lectura a la semana, con un promedio de 45 minutos cada día.

EMOCIONES

"Como seres humanos, todos queremos ser felices y estar libres de la desgracia, todos hemos aprendido que la llave de la felicidad es la paz interna. Los mayores obstáculos para la paz interna son las emociones perturbadoras como el odio, apego, miedo y suspicacia, mientras que el amor y la compasión son las fuentes de la paz y la felicidad".
Dalai Lama

Querido Héroe, una de las áreas de nuestra VIDA que menos conocemos y por la cual más sufrimos, es el área de las emociones. No saber gestionar nuestras emociones, no tener un equilibrio emocional, es sin duda uno de los principales fracasos de la VIDA de muchos seres humanos.

Poner en equilibrio nuestras emociones, saber gestionarlas y usarlas a nuestro favor, es una de las grandes asignaturas de los Héroes que Creamos Huella en la historia de la humanidad.

Por esta razón el cuarto sendero que recorreremos juntos será el Sendero de las EMOCIONES. En el conocerás el Poder de las necesidades humanas, aprenderás cuales son y como satisfacerlas, también conocerás el Poder del Placer y el Dolor, las dos energías que mueven al mundo y como usarlas para tu mayor bien y el de toda la humanidad. integrarás el Poder de la Motivación, pues nada grande se ha logrado nunca sin motivos para emprender la acción, la motivación. Integrarás el Poder del Miedo, los 6 miedos fundamentales de la VIDA y como usarlos a tu favor.

Aprenderás el Poder de la Interpretación, como las interpretaciones están generando tus emociones, y éstas, tus acciones que están creando todos tus resultados en la VIDA. Después conocerás el Poder de no hacer suposiciones en la VIDA, a no tomarte nada Personalmente, y aprenderás el Poder de la Gestión Emocional.

También conocerás el Poder de los Anclajes Emocionales y el gran Poder de las Emociones que Crean Huella, como el Amor, la Felicidad, etc.

Este será el cuarto y último Sendero de tu preparación personal como Héroe, de tu trabajo interior, de tu equilibrio personal. Una vez hayas recorrido estos cuatro primeros Senderos serás un Héroe para ti mismo y estarás listo para recorrer los siguientes Senderos del Héroe y convertirte en un Héroe para los demás.

Te estaré esperando al inicio del Sendero de las EMOCIONES para acompañarte en esta nueva aventura de los Héroes.

Cuanto antes recorras estos 4 Senderos de preparación personal, antes estarás listo para pasar a la preparación con los demás, antes podrás servir a otros, antes podrás desarrollar tu liderazgo, antes podrás disfrutar de la abundancia y antes conectaras con tu

espiritualidad y con todo ello estarás creando legado antes de trascender.

RELACIONES

“El lazo más fuerte de simpatía humana debería ser unir a las personas de todas las naciones y todas las lenguas”.
Abraham Lincoln

Querido Héroe, ahora sí, después de haberte preparado a ti mismo y haber realizado el trabajo interior contigo mismo, en el Sendero de la VIDA, el Sendero del Valor Personal, el Sendero de la Creación Mental y el Sendero de las Emociones, ahora estás preparado para adentrarte en el Sendero de las Relaciones y aprender los Poderes de los Héroes en las relaciones, como nos relacionamos con los demás y como creamos huella. No puedes aprender a relacionarte con los demás si no has aprendido a relacionarte contigo mismo, no puedes comprender a nadie si no te comprendes a ti mismo, no puedes valorar a nadie si no te valoras tú mismo, no puedes entender la mente de otros seres humanos si no has aprendido a entender tu propia mente. Es por ello por lo que necesitabas primero recorrer los cuatro senderos de tu preparación personal.

Una de las áreas más importantes de la VIDA, es el área de las relaciones, pues es lo que da sentido a gran parte de nuestra VIDA. Las relaciones familiares, la relación de pareja, las relaciones de amistad, las relaciones profesionales y las relaciones sociales. Aprender a relacionarte con los demás es una de las asignaturas fundamentales de la VIDA y de los Héroes que Creamos Huella. De poco sirve todo nuestro desarrollo interior si no lo llevamos al exterior, si no lo compartimos con otros seres humanos. Es por ello por lo que es vital aprender e integrar los 11 Poderes de las Relaciones.

En este Sendero aprenderás el Poder de la relación eterna, el Poder de la empatía, el Poder de la familia, el Poder del entorno y como este influye directamente en quién eres. Conocerás el Poder del respeto para tener relaciones poderosas; aprenderás el Poder de las preguntas y el Poder de la comunicación, conocerás el Poder del carisma, el Poder de las relaciones, las fases de una relación. Conocerás el Poder de las conexiones y el mayor poder del universo, el Poder del AMOR.

En el Sendero de las Relaciones comenzarás a intuir de qué forma única deseas servir a los demás; cuál es tu pieza del puzle dentro de la humanidad y donde debes de colocarte para que el resto del mundo pueda colocarse también. En este sendero comenzarás a relacionarte con el mundo y a interactuar con él, como un Héroe.

“Unirse es el comienzo; estar juntos es el progreso; trabajar juntos es el éxito.”
Henry Ford

MISIÓN DE VIDA

“El propósito de la vida humana es servir, mostrar compasión y tener voluntad de ayudar a otros”.
Albert Schweitzer.

Querido Héroe, será después de recorrer el Sendero de las Relaciones cuando descubrirás como deseas contribuir tú con la comunidad, con los demás, con las personas, animales o planeta. Como deseas entregar tus dones y talentos al mundo, cuál es tu forma única de servir a otros, pues quien no sirve a nadie no sirve para nada.

Una de las grandes áreas de la VIDA que da significado a nuestro existir es nuestra área profesional. Pasamos una tercera parte de nuestra VIDA desarrollando nuestra profesión. Sin embargo, el 95% de los seres humanos hoy en día no hacen lo que AMAN, no se dedican a algo que les entusiasme, no se sienten realizados, están cambiando su VIDA a cambio de dinero, a veces de poco dinero, están vendiendo su tiempo sin amar lo que hacen, sin desearlo, sin que les apasione, están prostituyendo su VIDA.

Lógicamente haciendo esto es imposible alcanzar la felicidad y mucho menos la plenitud, es por ello por lo que la solución a todos estos problemas es conocer cuál es tu Misión de VIDA, a que te dedicarías si no necesitases dinero, que profesión elegirías si tuvieras que trabajar gratis, qué harías el resto de tu vida si tuvieras todo el dinero que necesitas para el resto de tu VIDA.

Para descubrir tu Misión de VIDA, primero era imprescindible recorrer el Sendero de las Relaciones, pues es en las relaciones donde encontrarás tu misión de VIDA. También deberás conocer cuáles son tus dones y talentos, cuáles son tus valores profesionales, y con todo ello descubrirás de qué forma servir a los demás.

En el Sendero de la Misión de VIDA, aprenderás los 11 Poderes de los Héroes que viven su Misión y tienen una profesión llena de significado en sus vidas. Los Héroes nos realizamos personalmente y profesionalmente a través de nuestra Misión; en este Sendero aprenderás el Poder de los Valores Profesionales, El Poder del Talento, el Poder de la Realización, el Poder de las 3 preguntas, el Poder de hacer lo que Amas, el Poder de la Contribución, el Poder de vivir tu estilo de vida deseado, y el mayor poder de todos de este sendero, el Poder de Crear Huella ya que los Héroes creamos nuestra Huella también a través de nuestra profesión, de nuestra Misión de Vida.

Cuando un Héroe vive su Misión de VIDA, el resultado es una vida llena de significado y evolución, llena de disfrute por el trabajo, cuando gozas de lo que haces estas **“tragozando”** no trabajando, y esa es una de las palabras que usamos los Héroes que tenemos el inmenso placer de que nuestra profesión nos apasione, nos encante y de poder decir que hacemos lo que hacemos por PURO AMOR.

Imagina una VIDA llena de significado y contribución, imagina una profesión que ames de verdad, que la hagas por amor, siempre que te apetezca, que desees hacerla, que te divierta, que además sientas gratitud por lo que aportas a la comunidad, y que por si todo esto fuera poco, tu Misión traiga a tu VIDA la abundancia que mereces y deseas.

Querido Héroe, te estaré esperando al inicio del Sendero de la Misión de VIDA para descubrir juntos, cuál es tu Misión, cuál es tu propósito profesional, cuáles son tus dones y talentos y de qué forma única todo ello se puede unir para crear tu Misión de Vida, tu forma única de servir a los demás y que a través de este servir puedas obtener la abundancia que deseas para tu VIDA.

“El equilibrio, la alegría y la paz son el fruto de una vida equilibrada. Comienza reconociendo tus talentos y encontrando formas de servir a otros usándolos”.
Thomas Kinkade.

LIDERAZGO

“Liderazgo significa que un grupo, grande o pequeño, está dispuesto a confiar la autoridad a una persona que ha demostrado capacidad, sabiduría y competencia”.
Walt Disney

Querido Héroe, esta Área es una de las imprescindibles para los Héroes. Todos los Héroes de la Historia de la Humanidad han sido

grandes Líderes; sin Liderazgo no hay Héroes. Hoy en día el mundo más que nunca necesita Líderes que Lideren no solo sus propias vidas, si no que lideren a los demás seres humanos a evolucionar, que lideren un cambio social.

El mundo necesita un gran cambio, un cambio de sostenibilidad, de cuidado del medio ambiente, un cambio en la educación, en la economía, en la salud, en la política. Es por ello por lo que es nuestra responsabilidad desarrollar nuestro liderazgo y convertirnos en Héroes de la Humanidad, despertando muchos Héroes Dormidos, para que TODOS JUNTOS mejoremos el mundo en el que vivimos y salvemos el futuro de la humanidad y del Planeta Tierra y con ello salvemos a todas las especies de VIDA que habitamos el Planeta.

Para poder hacer esto solo hay una solución y es que desarrolles tu liderazgo, te conviertas en un Héroe y ayudes a otros Seres Humanos a despertar su Héroe Dormido recorriendo estos Senderos. De esta forma los Lideres Conscientes tragozaremos UNIDOS siendo parte del cambio mundial que todos los humanos deseamos ver y que los animales y el planeta nos están pidiendo a gritos. Se están extinguiendo miles de razas de animales, y el planeta ha perdido un tercio del polo norte en solo 30 años. Es por ello por lo que el Liderazgo no es un lujo, es una RESPONSABILIDAD.

Los líderes sabemos que **“quien tiene la capacidad de actuar, tiene la responsabilidad de hacerlo”.** Y tú, mi querido Héroe tienes la CAPACIDAD de HACERLO, has nacido en un cuerpo humano, tienes todos los Dones y Talentos que Dios, la Creación, La Divinidad, te dieron al nacer. Has nacido para brillar, y tienes una Misión de VIDA. Pero para llevar a cabo tu Misión de VIDA, sea cual sea, vas a necesitar ser un LÍDER, ser la VOZ, ser el EJEMPLO y para ello yo estaré esperándote al inicio del Sendero del Liderazgo, para que lo recorramos juntos.

En el encontraras 11 Semillas de Luz, llenas de sabiduría universal, que te entregaran los 11 Poderes del Liderazgo. En este Sendero aprenderás el Poder del Ejemplo, el Poder de la Responsabilidad, el Poder de la Inspiración e Influencia, el Poder de la Comunicación, el Poder de las Conexiones, el Poder del Equipo, el Poder de Delegar, el poder de Sostener, el Poder de la Triada del Liderazgo, el Poder de Priorizar, y el mayor PODER de Liderazgo de todos, el Poder de Crear Lideres que Creen Huella.

El resultado que vas a obtener después de recorrer este Sendero e integrar estos 11 Poderes, es formar parte de la Comunidad de Líderes del Mundo que vamos a Crear una Huella positiva en el mundo. Podrás contribuir en la comunidad viviendo tu Misión de VIDA y sirviendo de la forma única que tu desees, servirás al mundo y a la humanidad tragozando y haciendo lo que más amas. Además este Sendero de Liderazgo será el Propulsor del anterior Sendero de tu Misión de VIDA, incrementará los resultados del anterior, el Sendero de las Relaciones, y fortalecerá también tus 4 senderos personales. Fortalecerá tus emociones, pues a mayor liderazgo, mejor te sentirás contigo mismo. Esto creara nuevas experiencias de VIDA para ti, que fortalecerá el Sendero de la Creación Mental y además incrementara de forma exponencial tu VALOR personal, con todo ello estarás mejorando el mejor sendero de todos, el Sendero de la VIDA.

Es por ello querido Héroe, que cada Sendero completa y fortalece todos los demás senderos; por esta razón es tan importante que comprendas esto AHORA, la importancia de este PODER, el Poder del EQUILIBRIO es VITAL para ser un Héroe y Crear Huella. Necesitamos unificar todos estos conocimientos en tu SER, solo así serás un Héroe y lograremos nuestro objetivo.

Imagina el mundo que podemos crear si todos los seres humanos despertamos a nuestro Héroe interior. Imagina un mundo donde todos vivamos en igualdad de oportunidades, derechos y privilegios. Imagina un mundo donde nos eduquen para ser felices,

sentirnos plenos y ser coherentes. Imagina un mundo donde todos amamos nuestra profesión y hacemos lo que más nos gusta. Imagina un mundo de equilibrio y paz interior, y por lo tanto, exterior. Imagina un mundo donde todos nos respetemos y donde seamos conscientes del enorme privilegio que es estar vivo y disfrutar el planeta tierra como nuestro edén, nuestro paraíso carnal en la tierra. Ahora deja de imaginarlo y comienza a crearlo.

Para ello te esperaré como siempre al inicio del Sendero del Liderazgo para acompañarte en la comprensión de los 11 Poderes que descubrías. El mundo te necesita, esto va mucho más allá de tus intereses o deseos personales, es una llamada colectiva al despertar de los Héroes, para que juntos creemos un impacto mundial que cree huella.

ABUNDANCIA

“Reconocer todo lo bueno que ya tienes en la vida es la base de la abundancia.”
Eckhart Tolle

Querido Héroe, una de las áreas por las que la humanidad más está sufriendo es el área financiera. La relación que los humanos hemos creado con el dinero tiene a la humanidad esclava de él, del sistema. El 95% de los seres humanos trabajan más de lo que quieren y ganan menos de lo que merecen y necesitan, para vivir como desean.

Hoy en día hay un problema mundial en referencia al dinero; unos tienen más de lo que pueden gastar, coleccionado ceros digitales en números de cuentas bancarias, mientras otros SERES HUMANOS mueren de hambre, no tienen agua potable, no acceden a sanidad, a educación, a necesidades básicas.

Otras personas prostituyen su tiempo y sus valores a cambio de dinero vendiendo su tiempo por una cantidad de dinero haciendo algo que nos les gusta. Otros viven para trabajar y no trabajan para vivir y se tienen que privar de muchas cosas que mejorarían su estilo de VIDA solo por ganar dinero.

La solución a este problema es entender que es la ABUNDANCIA, como funciona la prosperidad, como funciona la naturaleza y aprender de ella, pues somos parte de ella. La VIDA es abundante por naturaleza, todo se reproduce de forma natural, todo crece de forma natural, todo se abre camino, y hay ciertas leyes en la naturaleza que aplicándolas a la economía seriamos igual de abundantes que la VIDA misma.

¿Te gustaría que tu dinero se reprodujera tanto como un manzano? Que plantando solo la semilla de una manzana, se convierte en un árbol que da cientos de manzanas más, y estas a su vez sirven para sembrar cientos de árboles que darán millones de manzanas… Y todo ello comenzó con una sola manzana, pero no una manzana que te comes y tiras la semilla; esa semilla, la plantaste en la tierra, la cuidaste durante un tiempo y la conviertes en un manzano. Y por una sola vez que renunciaste a un placer a corto plazo comiéndote esa manzana, ahora tienes manzanas de forma abundantes para el resto de tu vida. Lo mismo pasa con el dinero, lo aprenderemos en el Sendero e la ABUNDANCIA.

“La abundancia es la consecuencia directa de llevar con Liderazgo tu Misión de VIDA al mundo”.

“Cuando seas capaz de cambiar tu conciencia interna a cómo puedes servir a los demás y cuando hagas de esto el centro de tu vida, estarás en una posición adecuada para vivir auténticos milagros en tu progreso hacia la prosperidad.”
Wayne W. Dyer

Querido Héroe cuando nos adentremos en el Sendero de la Abundancia descubrías el Poder del DAR, como cuanto más das más recibes pues es una ley universal de la abundancia. Conocerás el Poder del Merecimiento y podrás definir cuanto mereces en la VIDA, pues el mundo es ABUNDANTE en todos los sentidos, tiene la energía incombustible del SOL para darnos Luz y energía a todos los habitantes del planeta. Tiene tierra para cultivar comida para todos, y maravillas increíbles para ser disfrutadas por todos, y lo mejor de todo, todo es gratis, el planeta, la madre tierra, el padre universo o Dios, no te cobran por nada. El dinero es solo un invento del ser humano y tiene un objetivo único que es intercambiar de una forma más simple que usando el trueque; pero nos han contado otra historia y hemos adoptado unas creencias absurdas que nos están llevando a la quiebra financiera y al endeudamiento, por lo tanto a la esclavitud humana. Igual que los humanos hemos llevado a los animales a la esclavitud animal, estamos recibiendo lo que damos a otros seres humanos. Es hora de cortar esta cadena de avaricia y falta de conciencia, para pasar a una nueva etapa humana consciente, abundante y respetuosa.

¿Qué tal si nos liberamos todos y vivimos la VIDA que todos merecemos?

Querido Héroe, para ello te esperare como siempre al inicio del Sendero de la Abundancia para acompañarte en la comprensión de los 11 Poderes que en el descubrirás

SALUD

“No conozco otro templo tan lleno de dicha como mi propio cuerpo.”
Deepack Chopra

Querido Héroe, de nada servirán todos los Senderos anteriores si no desarrollas el único sendero 100% necesario para la VIDA, el

Sendero de la Salud. Lo contrario a la Salud es la enfermedad y ésta la causa de la perdida de la VIDA, la muerte. El día que la muerte llegue tu VIDA habrá terminado, al menos esta VIDA en este plano, en este cuerpo.

Tu historia de VIDA habrá terminado, todos moriremos algún día, la pregunta es cuando, a qué edad y en qué condiciones de salud. Lo importante es que cuando ese día llegue, tu hayas vivido la VIDA de tus sueños, hayas culminado tu obra de arte, te hayas realizado plenamente, hayas contribuido y cumplido tu misión de VIDA, hayas Creado tu Huella.

Hoy en día la humanidad se enfrenta a grandes problemas de salud, originados por la desnaturalización de la alimentación, por todo lo que comen los seres humanos procesado, con conservantes, comida tratada, adulterada o intoxicada con pesticidas. El aire que respiramos ya no es tan limpio según donde vivas, y el agua que bebemos no es tan rica en minerales según qué agua bebas.

Hoy estamos enfrentado problemas de salud que no dejan de crecer como el cáncer. **El cáncer es una de las principales causas de muerte en todo el mundo: cada año fallecen 8,2 millones de personas.** Y hoy viven en el mundo **más de 32 millones de pacientes** con cáncer.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de nuevos casos de este trastorno **seguirá aumentando**. La OMS asegura que la cifra de nuevos casos, que cada año suman más de 14 millones, se incrementará un **70% en los próximos 20 años**.

Esta es solo una entre tantas enfermedades que podríamos evitar teniendo el conocimiento adecuado.

Querido Héroe, es por ello por lo que para que podamos cumplir nuestra Misión de VIDA y vivir con plenitud es imprescindible el área de la Salud, cuidar tu TEMPLO.

Para ello en el Sendero de la Salud, descubrías los 11 Poderes de los Héroes para vivir una VIDA llena de vitalidad, energía y pureza; este será uno de los senderos más apasionantes que recorreremos JUNTOS.

En este apasiónate Sendero lleno de descubrimientos de VIDA, aprenderás los Poderes de los Héroes en la Salud, conocerás el Poder de la Salud del Cuerpo, el Poder de la Respiración, el Poder de la Hidratación, el Poder de la Alimentación, el Poder de la Energía y Vitalidad, el Poder de la Fisiología, el Poder del Movimiento, el Poder del descanso, el Poder de la Meditación, el Poder de los Hábitos y el Poder de los Chakras, entre otros.

Con estos 11 Poderes integrados en su SER y en tu VIDA, descubrías una vitalidad desconocida hasta el momento, vivirás lleno de energía, lleno de PURA VIDA.

“Pura VIDA”
El Fula

Querido Héroe, para ello te esperare como siempre al inicio del Sendero de la Salud para acompañarte en la comprensión de los 11 Poderes que descubrías. Recuerda que este es el Sendero 100% imprescindible para tu VIDA, sin el todo lo demás no lo podrás realizar. En este apasionante Sendero aprenderás como vivir 100 años lleno de Pura VIDA, lleno de energía y de vitalidad.

ESPIRITUALIDAD

“No somos seres humanos teniendo una experiencia espiritual. Somos seres espirituales teniendo una experiencia humana”.
Pierre Teilhard de Chardin

Querido Héroe, por fin llegamos al área que convierte a los Héroes en Dioses Humanos, el área de la Espiritualidad. Un Héroe de la Humanidad, hoy más que nunca, es imprescindible que sea un Héroe consciente, conectado con su ser superior y que sea un ejemplo de espiritualidad. El mundo y la humanidad están aclamando a gritos Líderes Espirituales, Maestros Espirituales, Políticos Espirituales, pues la espiritualidad es sin duda, una de las áreas en las que más debemos de trabajar los nuevos Héroes. El mundo necesita más paz, más unión, más conexión, más AMOR…Y para ello la humanidad tiene que respirar por sus poros estos valores, comenzando por nuestros líderes y nuestros representantes.

Hoy en día el problema, es que tenemos líderes en el Poder Mundial que no están conectados, Presidentes de Gobierno que comienzan guerras por petróleo o intereses económicos, Reyes que matan elefantes por “deporte” y Líderes Empresariales conectados con la mente, pero desconectados del corazón.

Pero… ¿quién vota a un presidente del gobierno así? ¿quién acude a un trabajo donde quien lo lidera no tiene conciencia?

Seres Humanos que tienen su héroe dormido, ciegos y desconectados de la verdad y de lo real, por qué un Héroe Despierto jamás votaría a un presidente así, nunca trabajaría con un líder así. Es por ello que si despertamos a la humanidad y creamos nuevos líderes despiertos y conscientes, si despertamos a los Héroes dormidos, si trabajamos en el sendero de la Espiritualidad, muy pronto el mundo puede ser un lugar de conexión, crecimiento, paz, amor y felicidad. El camino a la plenitud solo se puede dar recorriendo el Sendero de la Espiritualidad.

La solución pasa por que todos los Héroes de la Humanidad, líderes, empresarios, maestros, políticos sean **“Héroes Espirituales”**, trabajen desde el amor, piensen con el corazón, y trabajen juntos, UNIDOS.

Querido Héroe, en el Sendero de la Espiritualidad aprenderás el Poder de la conexión, el Poder de la paz, el Poder del Amor incondicional, el Poder de la Conciencia, el Poder de la Unidad, el Poder de la Compasión, el Poder del Perdón, el Poder de la Bondad, el Poder de la Armonía, el Poder de las Leyes Espirituales y el Poder de la Plenitud.

Imagina un mundo donde todos estamos conectados con nosotros mismos, con nuestro ser superior, nuestro maestro interno, nuestra divinidad. Imagina un mundo donde manda el corazón y no la mente, el compartir y no el competir, el perdón y no la venganza, la unidad y no la separación. Imagina un mundo sin fronteras, donde todo es de todos, donde somos ciudadanos del planeta tierra, done tiremos todos los muros de las separaciones y los cambiemos por puentes de unión, donde los países ricos ayuden a los países pobres y cooperemos todos como uno, donde no permitamos que exista un lugar en el mundo donde los seres humanos mueran de hambre, donde no haya agua potable. Imagina un mundo donde tratemos a todos como a nosotros mismos, donde no haya racismo y tampoco espejismo. Pues vale tano un blanco como un negro, y una vaca como un perro, no hay ninguna distinción, la única distinción es la falta de comprensión.

Imagina un mundo de empresas conscientes, y humanos despiertos, donde las personas mediten, aprendan, hagan deporte todos los días, en los colegios, en las empresas. Imagina un mundo donde en los hospitales del mundo primero traten con medicina natural, donde los hospitales sean de colores, un mundo donde los maestros sean formadores de alto impacto, enseñando valores, principios y donde el desarrollo personal sea más importante que los conocimientos académicos de temas concretos. Imagina un mundo donde todos los proyectos con corazón encuentren financiación, donde todos los hábitos de los seres humanos sean primero evaluados en respeto al medio ambiente, a los animales y a los otros seres humanos.

Este mundo es un mundo de conexión con nuestro espíritu, con nuestro corazón, nuestra conciencia y nuestras virtudes. Este es un

mundo espiritual, y es el mundo que crearemos juntos después de que hayamos recorrido el Sendero de la ESPIRITUALIDAD.

Querido Héroe, para ello te esperare como siempre al inicio del Sendero de la Espiritualidad para acompañarte en la comprensión de los 11 Poderes que descubriremos juntos.

LEGADO - CONTRIBUCIÓN

"No conozco a ningún gran hombre, excepto aquellos que han rendido un gran servicio a la raza humana".
Voltaire

Querido Héroe, para terminar los 11 Senderos de los Héroes y graduarte como Héroe del Planeta, tendrás que recorrer el ultimo Sendero, el Sendero del Legado.

Este es el claro objetivo de la Saga de los Héroes, "Crea Tu Huella". Este fue el motivo por el que comenzaste a recorrer estos 11 Senderos y a descubrir los 11 Poderes dentro de cada Sendero. Para que estos 121 Poderes, despierten a tu Héroe Interior, y con tu Héroe Despierto puedas Crear Tu Huella en el planeta y en la Historia de la Humanidad.

La última de las necesidades humanas, la más elevada de los espíritus más nobles, es la necesidad de contribución. Sin ella no puedes sentir la plenitud en la VIDA. Los Héroes necesitamos contribuir, deseamos SER parte del Cambio, construir un mundo mejor y **"Crear Huella".**

El problema es que la mayoría de los seres humanos no saben cuál es su POR QUÉ; no toman las decisiones de su VIDA, conectados con su por qué. No han establecido los valores previos y fundamentales para crear legado, para contribuir con los demás, para crear vidas llenas de significado y para trascender el cuerpo

el día que la VIDA termine en este plano, habiendo creado su huella positiva en el planeta y en la humanidad.

La Solución a este problema que nos separa de SER Héroes y Heroínas de la Humanidad, es saber por qué hacemos todo lo que hacemos. Conectarlo con nuestro propósito de servir a los demás, y para ello en el Sendero del Legado, aprenderás los 11 Poderes para Contribuir y Trascender.

Aprenderás el Poder del Alma, el Poder del Bien Común, El Poder de la Raza Humana, El Poder del Futuro, El Poder de la Ecología, El Poder de la Educación, El Poder de la Inmortalidad, El Poder de la Política, El Poder de la Tecnología, y el ultimo PODER de los 121 Poderes que abras aprendido e integrado en esta AVENTURA de los Héroes, EL PODER de las acciones que CREAN HUELLA.

“CREA TU HUELLA”

“Un viaje de mil millas comienza con el primer paso.”
Lao Tse

Con los 11 Senderos recorridos y los 11 Poderes de cada Sendero integrados en tu SER, recibirás la condecoración de honor como **HÉROE del PLANETA**.

ERES UN HÉROE DEL PLANETA

Pero primero debes de recorrer estos 11 Senderos y descubrir los 11 poderes que en ellos iras descubriendo.

Querido Héroe, este es el último Poder de este sendero y es importante que integres el Poder del equilibrio en tu VIDA.

Nadie sabe a dónde va si no sabe dónde está, cuando introduces a un GPS la dirección a la que deseas llegar, la primera pregunta

que el GPS te hace es, ¿desde dónde? Desde que punto de partida, y solo cuando le has introducido, desde tu ubicación actual, es cuando puede analizar, miles de caminos, senderos distintos, para que puedas llegar a tu destino en el menor tiempo posible de la forma más rápida y eficiente posible.

Por lo tanto, mi querido héroe, para poder comenzar el camino de equilibrar tu VIDA, necesitamos primero saber dónde estás ahora mismo, en referencia a cada una de estas Áreas de tu VIDA.

Para ello voy a pedirte que te preguntes a ti mismo, en qué situación actual estas ahora mismo, en cuanto a felicidad, satisfacción y plenitud en cada una de estas 11 áreas de tu VIDA. Me gustaría que definieras del 1 al 10, en qué situación te encuentras en tu VIDA.

A continuación, veras un gráfico que representa la rueda de la VIDA para los Héroes.

El centro del circulo equivale al 0 y la parte exterior al 10. Ahora pensando en que nivel de satisfacción, felicidad y plenitud estas en cada una de estas áreas de tu VIDA, puntúate del 1 al 10 en cada una de ellas.

Felicidades ya sabes dónde estás ahora en tu VIDA, no hay nada mejor que tener claridad y tomar conciencia.

Ahora en esta segunda Rueda de la Vida vas a poner el objetivo que quieres alcanzar después de haber recorrido los 11 Senderos del Héroe e integrado los 11 Poderes de cada Sendero. Vuelve a puntuar del 1 al 10, esta vez comprometiéndote a estar en un mejor nivel después de haber recorrido los Senderos del Héroe en un plazo recomendado de 1 año, a un plazo máximo de 3 años.

Mi Rueda de la Vida después de haber recorrido los 11 Senderos del Héroe y haber realizado los 11 libros de Ejercicios.

¡Me comprometo a tener esta evolución en mi VIDA!

Firmado:
Mi Héroe Despierto

Querido Héroe en el Libro de Ejercicios del Sendero de la VIDA, encontraras esta rueda, pero con las 121 preguntas que los Héroes contestamos para saber la puntuación exacta de donde estamos, pues es muy probable que la puntuación que hayas dado no sea muy próxima de la realidad.

Te recomiendo hacer el trabajo y la práctica del Libro de ejercicios del Sendero de la VIDA.

Querido Héroe, para terminar el Poder del equilibrio, tienes que saber que hay muchas cosas que poner en equilibrio en la VIDA. Tendrás que estar presente y consiente para poner equilibrio entre tu Alma y tu Ego, entre tu Luz y tu Sombra, entre tus emociones, entre tu corazón y tu mente, entre tu Masculino y tu Femenino independientemente de que seas hombre o mujer, tendrás que poner equilibrio entre la percepción y la realidad, entre lo que piensas, sientes y haces.

Una de las áreas más importantes a poner equilibrio será el equilibrio del tiempo, entre lo personal y lo profesional, entre todos los roles que eres como ser humano, hijo, padre o madre, pareja, amigo, profesional, y poner equilibrio de tiempo para cada una de esas facetas. Tendrás que poner equilibrio entre el tiempo que inviertes en tu profesión el talento que das y lo que recibes a cambio, tendrás que poner en equilibrio entre el dar y el recibir, entre lo que ganas y lo que gastas, entre el tiempo de coste de algo y el tiempo de uso. Tendrás que poner equilibrio en tus relaciones, y entre tú y los demás seres vivos, y por último entre tú y el planeta.

Poner todo esto en equilibrio será un trabajo que haremos juntos en el Libro de Ejercicios y en los próximos 10 Senderos del Héroe que aún tenemos que recorrer.

Una vez tu VIDA este en balance, sentirás una felicidad, una satisfacción y una plenitud indescriptible con palabras. Sentirás lo que siempre fuiste: un Héroe de la Humanidad. Que todo tu potencial ya estaba en tu interior y que solo había que despertarlo, con los Poderes de los Héroes, Poderes que guardan las Semillas de Luz, las cuales esperan pacientes atesorando el conocimiento de la conciencia colectiva y el conocimiento universal para ser compartido con los Héroes que deciden recorrer estos senderos de aprendizaje.

Con todo en equilibrio estarás preparado para crear tu huella en el Planeta y en la Historia de la Humanidad.

“CREA TU HUELLA”

“Naciste para hacer historia, no para estudiar historia”.
Ser

Despedida de la Semilla de Luz del Poder de los Desafíos

«Querido Héroe, ahora esta información de los Héroes, queda impregnada en ti, en tu ser, en tu corazón. Te deseo que la pongas en práctica para aprovechar el Poder más importante de la VIDA que se te ha concedido, el Poder del Equilibrio».

«Yo me quedare aquí en el Romero, viendo como las abejas vienen a disfrutar del polen de las flores. Estaré aquí para impregnar a otros Héroes de la conciencia de uno de sus mayores Poderes, el Poder del Equilibrio».

¿A quién te gustaría recomendarle recorrer este Poder?

¿A qué Héroes de tu entorno le ayudaría en su VIDA el Poder del EQUILIBRIO?

¿Quién necesita equilibrar más su VIDA?

Me gustaría que este Poder lo tuviera:

Héroe 1:

Héroe 2:

Héroe 3:

Héroe 4:

Héroe 5:

«Tú puedes convertirte en su Guía, recomendándoles emprender esta aventura por el Sendero de la VIDA».

«La sabiduría del conocimiento siempre está disponible para todo el que recorre el Sendero de la VIDA. Las semillas de luz estamos esperando eternamente a que llegue la elección de tomar conciencia del Héroe dormido que todos los seres humanos tienen en su interior. Yo estaré aquí esperando para recordarles este Poder del Sendero de la VIDA».

«Me despido de ti, con inmensa gratitud por que me hayas permitido impregnar mi sabiduría en tu SER».

La semilla de Luz.

Entonces el Héroe, abrió los ojos, después de recibir la sabiduría de la semilla de luz y ahí estaba de nuevo el Guía mirándole sonriente y en ese momento el Guía le dijo:

«Querido Héroe, felicidades. Has integrado los 11 Poderes de los Héroes de la VIDA, te has fundido con la sabiduría que las Semillas de luz han traído a tu VIDA. Estoy muy orgulloso de ti, de cómo has ido poniendo en práctica cada Poder que descubrías… Y quiero que sepas que ahora estás listo para vivir la VIDA de los Héroes, una vida, de miles de tiempos presentes, de entusiasmo, de experiencias espectaculares, una vida llena de libertad para elegir, de desafíos que te ayudaran a evolucionar, una vida en gratitud, llena de felicidad, disfrute, celebración, paz, amor, pasión, plenitud y equilibrio».

«Ahora solo tú puedes decidir que deseas hacer, si vivir la VIDA así, como un Héroe, disfrutando tú solo de estos Poderes, o convertirte en Guía para otros Héroes Dormidos, como yo lo he sido para ti en este sendero».

«Si decides ser Guía para otros Héroes, solo acompáñalos en el Sendero de la VIDA, condúcelos por este sendero para que ellos también encuentren a las semillas de luz. Ayúdales a entender e integrar esta sabiduría, guíalos hasta que ellos también hayan llegado al templo de los Héroes. De esta forma la próxima vez que estés aquí tú serás el Guía, tú serás SER, pues todo el tiempo lo fuiste… Tu y yo somos uno, dentro de ti, hay un SER, que puede acompañar y hacer de guía para muchos otros Héroes».

«Si sientes que estás preparado para continuar recorriendo los 11 Senderos de los Héroes, mañana a la salida del Sol, te estaré esperando en la puerta del Templo de los Héroes para partir en busca de las 11 Semillas de Luz del siguiente Sendero, el Sendero del VALOR PERSONAL».

«Si decidieras no acompañarme, te deseo lo mejor de la VIDA para todo tu tiempo. Estoy seguro de que nos volveremos a encontrar en

esta VIDA o en otra, nos reencontraremos. Mientras tanto recuerda integrar y aplicar toda esta sabiduría cada día de tu VIDA».

El Héroe, miro a Ser y le dijo:

«Ser por supuesto que deseo acompañarte mañana. Este Sendero ha sido tan emocionante para mí, tan revelador, que no me perdería por nada del mundo la oportunidad de recorrer junto a ti, el siguiente Sendero del Valor Personal».

«Entonces, mañana nos vemos al amanecer», contesto Ser, dándole un abrazo profundo lleno de amor al Héroe. «Ahora disfruta del día, de este lugar, de la compañía de los otros Héroes y Heroínas. Yo iré a dar un paseo para agradecer el Milagro de la VIDA».

«Gracias Ser», dijo el Héroe. «Hasta mañana Maestro».

Ser se quedó en ese mirador, observando la VIDA. Vio el atardecer, como el sol se ponía en el horizonte, observo cada detalle, cada pájaro que pasaba por allí, cada mariposa, cada flor, cada detalle de la VIDA… Cuando se hizo de noche, volvió al Monasterio, cenó con el resto de Héroes y Heroínas, quienes le dijeron al héroe que todos ellos habían recorrido también el sendero de la VIDA y que ahora estaban allí pues estaban esperado a amigos y familiares a los cuales ellos habían iniciado en los Senderos del Héroe; que pronto llegarían al templo, pues estaban recorriendo el Sendero de la VIDA Guiados por ellos, y estaba allí para recibirles y celebrar junto con ellos su llegada al Templo de los Héroes.

El héroe se despidió con un “hasta pronto” de todos ellos, y se marchó a descansar a su habitación para partir al día siguiente en busca de sus próximas semillas de luz acompañado por aquel maestro, llamado Ser.

Multiplica el Poder de esta Semilla Dorada:

Te recomiendo hacer AHORA los ejercicios de escritura de este Poder. Los ejercicios te dan una mayor comprensión de lo que estas aprendiendo, además implica una participación activa por tu parte y hace que tu nivel de comprensión y retención de la sabiduría recibida se multipliquen por 7.

Comparte con tu grupo de Héroes del Planeta los aprendizajes de este Poder, para retener el 90% de lo aprendido.

Comparte una foto tuya con el Sendero de la VIDA en tus redes sociales, compartiendo lo que más te haya gustado de este Poder.

Gracias, mi querido Héroe.

SER

La aventura continua…

Querido Héroe,

Ha sido un honor haber recorrido juntos este sendero, el “Sendero de la VIDA”.

Ahora tienes el conocimiento, pero esto no es suficiente para hacer un cambio real y duradero en tu VIDA, ahora debes de convertirlo en sabiduría, y esta solo se consigue a través de la aplicación práctica de la teoría.

Para poder aplicar todos estos conceptos, y tener una guía de trabajo, de ejercicios y lo más importante, un plan de acción, te espero en el Libro de ejercicios de “**El Sendero de la VIDA”**.

Por otro lado, nuestra aventura no ha hecho nada más que empezar, pues aun recorreremos los 10 Senderos del Héroe que te faltan para completar tu formación como Héroe del Planeta.

Pero esto solo pasara si **tú tomas la decisión** de hacerlo, si te comprometes contigo mismo a terminar este camino que has comenzado de aprendiz de Héroe. Seria todo un honor para mí acompañarte hasta completar los 121 PODERES de los Héroes.

Hemos hecho un gran trabajo para descubrir, recopilar y resumir todo el conocimiento de los Héroes del Planeta, en solo 11 Senderos, con 11 Poderes.

Podrías decidir no continuar con tu camino de evolución, pero a estas alturas tú y yo sabemos que los Héroes no decidirían eso. Podrías decidir seguir tu evolución en otros caminos distintos, pero déjame decirte que lo que en los próximos 10 Senderos encontraras equivale a cientos de libros y decenas de cursos de formación de miles de

dólares. Hemos creado estos 11 senderos como esencia de todo el conocimiento de los Héroes de la Humanidad y a día de hoy pensamos que es la guía más completa que hay; la única que trata de forma continuada y ordenada todos los Poderes de Conocimiento que despiertan héroes dormidos.

He tardado cerca de dos décadas en poder leer todos los libros de desarrollo personal que llegaban a mis manos o que otros grandes Héroes me recomendaban. He ido a formarme con los mejores Héroes del Mundo a sus eventos de miles de dólares cada uno. He creado varias organizaciones de desarrollo personal que han llegado a 183 países del planeta. He convivido con Formadores de Héroes a diario, y después de casi 20 años de preparación, después de casi 20 años de unificar todo el conocimiento de muchas disciplinas, como el coaching, la PNL, la Inteligencia Emocional, y muchas maestrías como la Oratoria, la Venta, la Economía, la Misión de Vida, el Liderazgo, la Espiritualidad, entre otras, lo he unido todo, filtrándolo por mi propia experiencia. Siendo director comercial de varias multinacionales, creando mi propia multinacional y batiendo todos los récords de eventos presenciales. Haciendo 30 eventos al año, donde he formado a miles de Héroes dormidos… Después de todo ello, **he unificado todo para que cualquier SER Humano en solo 11 Libros pueda tener en su SER, los 121 PODERES de los Héroes de la Humanidad**.

En esta Saga hay decenas de miles de euros en conocimiento, viajes por todo el mundo siguiendo a los mejores Maestros de cada área de la VIDA, y todo esto esta accesible para ti, por el coste de un libro, ahorrándote miles de dólares en cada temática y el poco tiempo que lleva leer un libro, no teniendo que viajar por el mundo en busca del conocimiento por décadas de tu VIDA.

En Crea tu Huella ya hemos realizado todo este recorrido para ti, y para las personas a quienes **tú desees ayudar** a Despertar su Héroe Interior.

Querido Héroe, ha llegado el momento de tomar las Últimas decisiones de este Sendero; sé que ya estás preparado para tomarlas y con ellas seguir tu camino de aprendizaje del Héroe.

Son solo 3 preguntas, pero con un potencial de cambiarlo TODO, no solo para ti mismo, para tu VIDA. De estas respuestas depende que todo tu entorno se convierta en un Héroe y que la Humanidad despierte. Solo así lograremos Crear Huella y dejar un mundo mejor.

Decidas lo que decidas quiero que sepas que ha sido un honor para mí acompañarte en este sendero.

SER

Querido Héroe,

Aquí están las 3 preguntas. Siente en tu corazón, no en tu mente la respuesta, pues el sentimiento es el lenguaje del Alma y es en ella donde habita tu Héroe Interior.

1. **¿Deseas seguir recorriendo estos Senderos del Héroe para ser un Héroe del Planeta?**

   Sí, yo soy un Héroe del Planeta y terminare lo que he empezado.

   No, no deseo seguir aprendiendo los Poderes del Héroe.

2. **¿Deseas despertar otros Héroes Dormidos para ser un Héroe de la Humanidad?**

   Sí, yo soy un Héroe de la Humanidad y despertare a otros Héroes Dormidos.

   No, no deseo ser el guía de otros Héroes Dormidos.

3. **¿Deseas venir al encuentro de los Héroes?**

   Sí, yo soy un Héroe. Por lo tanto no me perderé el encuentro presencial por nada del mundo; esta será mi prioridad.

   No, no deseo ir al encuentro de los Héroes y conocer a otros Héroes DESPIERTOS.

Compromiso 1

Voy a seguir recorriendo los Senderos del Héroe para ser un Héroe del Planeta

Acepto el reto de leerme los 11 Libros, para recorrer los Senderos de los Héroes.

Muy comprometido: 11 semanas.

Comprometido: 4 meses, 11 Días cada Sendero, 1 Poder al día.

Involucrado: 11 meses.

Querido Héroe, la velocidad solo la decides tú, pero recuerda el Poder del Tiempo. La VIDA pasa y nunca se detiene; decide cuanto tiempo deseas dedicar a tu aprendizaje, con solo 1 hora al día estarías leyendo 1 Sendero a la Semana, y en solo 11 Semanas habrías completado tu formación de Héroe.

Recuerda que estos Senderos para ser recorridos no sirve leerlos en cualquier lugar, recuerda que los Héroes CREAMOS el mejor contexto para nuestro aprendizaje.

Compromiso 2

Despertar otros Héroes Dormidos para ser un Héroe de la Humanidad

Acción 1: Entra en la web de la comunidad de Héroes www.creatuhuella.com y date de alta como embajador de Crea tu Huella; una vez lo hagas podrás compartir tu link con toda la humanidad, para que se registren a través de ti en la comunidad.

Acción 2: Si deseas que tú y yo **JUNTOS** inspiremos y motivemos a muchos más seres humanos a convertirse en Héroes y Heroínas de la Humanidad, hazte una foto con el libro y envíanosla a heroes@creatuhuella.com Una vez nos la hayas enviado compártela en tus redes sociales con el siguiente texto.

Estoy leyendo la saga de desarrollo personal jamás escrita.
"Crea tu Huella" Tú también puedes ser un Héroe. Te recomiendo leer el Sendero de la VIDA y convertirte tú también en un Héroe o Heroína. Date de alta en Crea tu Huella a través de mi link:

**Pon aquí tu link personalizado*

Etiqueta en la publicación a creatuhuella y a sergiocanovas.

Pon los siguientes hashtags:
#yosoyunheroe
#yosoyunaheroina
#creatuhuella
#yosoypartedelcambio
#sergiocanovas

Acción 3: Regala este Libro a las 11 Personas más especiales de tu VIDA, ¿Quién se ha ganado el derecho de recibir un regalo de tu parte? Puede ser el mejor regalo de cumpleaños, aniversario, navidad o aún mejor, el mejor regalo sin necesidad que sea una fecha

señalada. Estos son los regalos más especiales, los inesperados, son los que demuestran un verdadero amor por esa persona.

Acción 4: Recomienda este libro a otras 11 Personas importantes de tu vida. Personas que amas y admiras pero que no sientes en tu corazón el hacerles un regalo, pero si recomendarles esta lectura y garantizarte de que adquieran el Sendero de la VIDA y SER su guía, preguntándoles si ya lo tienen, como lo llevan, y motivándoles para que recorran el sendero cuanto antes.

Acción 5: Hazte una foto cada vez que Termines un Poder, con la foto del inicio de Poder y compártela en tus redes sociales comentando que has aprendido en ese Poder.

Acción Extra: Si conoces una persona influyente socialmente ayúdanos a que se haga su foto con el libro y sea una influencia positiva para el mundo, hay algunas personas que podrían influenciar a miles o cientos de miles de personas a convertirse en Héroes. Les necesitamos de **Embajadores del Cambio**, ya que una simple foto con el libro y una recomendación de alguien influyente, podría generar un nuevo millón de almas despertadas y empoderadas con los Poderes de los Héroes.

Cuantos más Héroes decidamos aceptar el reto de no solo integrar yo los 121 Poderes si no de compartirlos con el mundo, y en primer lugar con 11 Almas, antes llegaremos a toda la Humanidad y crearemos nuestra huella en la historia.

Si conoces algún influencer, deportista, cantante, actor, modelo, empresario, autor, formador, conferencista, hazte llegar el libro como regalo en él, escribe tu link de afiliado para que el comparta el suyo y toda su onda expansiva también sea la tuya.

“Todos JUNTOS podemos cambiar el Mundo”

¡Este es nuestro RETO!

Voy a regalar 11 Libros a 11 Héroes muy Especiales

¿Quiénes son mis héroes elegidos?

1: …….
2: …….
3: …….
4: …….
5: …….
6: …….
7: …….
8: …….
9: …….
10: ……...
11: ……

¿Cuándo les llegara mi regalo?

Muy comprometido:	11 días
Comprometido:	11 semanas
Involucrado:	11 meses

¿Cómo les hare el Regalo?

Muy comprometido:	Les regalare el Libro en Formato Físico
Comprometido:	Les Regalare el Libro en e-book

Haciendo este regalo estas activando una ley universal de abundancia para tu VIDA. La ley de la Generosidad, el DAR, estarás creando DARMA y no solo estarás Creando tu Huella, sino que además la abundancia infinita de la VIDA y el UNIVERSO te devolverán de forma multiplicada toda esa generosidad que tu estas dando. Recuerda que además la Saga Crea tu Huella reparte sus ingresos contigo, te

recomiendo ir a la web www.creatuhuella.com donde te explicamos todo.

¡ME COMPROMETO A DAR ESTE REGALO A 11 ALMAS DE HÉROE!

Voy a Recomendar el Sendero de la VIDA a 11 Héroes muy Especiales

¿Quiénes son mis héroes elegidos?

1: ……
2: ……
3: ……
4: ……
5: ……
6: ……
7: ……
8: ……
9: ……
10: ……
11: ……

¿Cuándo les hare esta recomendación y garantizare que lo tengan?

Muy comprometido:	11 días
Comprometido:	11 semanas
Involucrado:	11 meses

¿Cómo les hare la Recomendación?

Muy comprometido:	Les Recomendare el Libro en Formato Físico
Comprometido:	Les Recomendare el Libro en e-book

Haciendo esta recomendación estarás siendo un Héroe de la Humanidad y Creando tu Huella, pues gracias a ti otros Héroes dormidos DESPERTARÁN y ellos a su vez despertarán a otros. Pronto toda la Humanidad serán Héroes y Heroínas y viviremos en un mundo consciente, pleno y feliz.

¡ME COMPROMETO A RECOMENDAR ESTE SENDERO A 11 ALMAS DE HÉROE!

Compromiso 3

Voy a estar en el "Encuentro de los Héroes"

Querido Héroe, quiero que vivas y sientas la energía que se mueve cuando cientos de Héroes y Heroínas se encuentras en un evento, puesto que cuando nos UNIMOS las personas que estamos comprometidos con ser parte del cambio, lo que sucede en cada evento es simplemente MAGIA.

La experiencia de aprender estos conocimientos de forma individual es increíble, pero vivir un evento presencial acompañado de otros Héroes es indescriptible; no hay palabras que puedan expresar lo que sucede en cada encuentro de los Héroes.

Durante los últimos años hemos estado realizando uno de los eventos de desarrollo personal más importantes del mundo, llevamos más de 100 eventos realizados a los que acuden cientos de personas cada fin de semana en distintos países y continentes del planeta.

Organizamos 9 eventos intensivos distintos, pero para comenzar, salvo que tú decidieras otro evento distinto, te recomiendo empezar por el primero de todos. Este evento se llama **TU RIQUEZA ERES TÚ**, pues como ya sabes toda tu riqueza está en tu interior. Todo empieza y termina en ti.

Este evento intensivo es un evento de fin de semana, sábado y domingo, está valorado en 590€ pero deseo que puedas venir sin abonar este coste, y si tomas acción inmediata deseo darte la BECA de los Héroes, 500€ de BECA para que puedas venir a este evento tan solo por 90€ para cubrir los costes de material que te daremos en el evento y los costes logísticos.

Estamos Organizando este evento en Distintos Lugares del mundo, ven al más cercano, pero VEN.

Adquiere tu entrada en la comunidad www.creatuhuella.com en la sección eventos.

Además, si lo deseas me gustaría pedirte que Despertemos muchos Héroes JUNTOS, tu y yo. Podemos organizar un encuentro de los Héroes en tu Ciudad o País, siendo tu nuestro Héroe Organizador para despertar cientos de almas en solo dos días.

Para que seamos Socios y cambiemos el mundo Juntos escríbeme a eventos@creatuhuella.com

Mi mayor regalo

Querido Héroe,

Como Guía de estos Senderos, el mayor regalo que podría recibir de tu parte sería un testimonio sincero de como este Sendero te ha mejorado tu VIDA.

Si me he ganado este honor, por favor envíame tu testimonio en un Video de 1 a 2 Minutos grabado en horizontal o si lo prefieres un testimonio escrito a gracias@creatuhuella.com Además compártelo en tus redes sociales para seguir despertando Héroes Dormidos.

Me encantaría estar en contacto contigo también, fuera de los Senderos. Es por ello por lo que sería un honor que compartamos cosas en las redes Sociales.

Puedes seguirme en:

Sergio Cánovas
Crea tu huella
Instituto IFI

Nos vemos en los próximos Senderos, lanzaremos el siguiente libro de la saga cuando el anterior tenga 11.000 lectores; por eso es importante que compartamos todos este Sendero. Llegar a 11.000 lectores no es nada:

- 1 héroe que inicie a 11 Héroes en el Sendero de la VIDA
- Estos harán lo mismo y pronto seremos 121 Héroes
- Después seremos 1.331 Héroes
- Y después 14.461.

Son solo 4 pequeños pasos. Estimamos que pueden darse cada mes, por lo que en 4 meses después del lanzamiento de un nuevo Sendero, estaríamos lanzando el siguiente Sendero.

Es por ello que para Crear Huella juntos, toda la comunidad de Héroes del Planeta debemos de lanzar 3 Senderos al año.

¿Te unes al movimiento?

#Únete al movimiento
#Despertando Héroes Dormidos
#yosoyunheroe
#yosoyunaheroina
#yosoypartedelcambio
#creatuhuella

#sergiocanovas

GRACIAS HÉROE
JUNTOS CAMBIAREMOS EL MUNDO

Sergio Cánovas Rico
Ser

Últimos agradecimientos

Para finalizar quiero DAR las GRACIAS nuevamente. Al inicio del libro daba las Gracias a los Héroes más importantes de mi VIDA, los que me hicieron llegar hasta aquí, los que me acompañaron en mis 35 años de VIDA o en gran parte de ella. Los que me Guiaron y ayudaron en la mayor aventura que existe, la VIDA.

Ahora deseo agradecer a los **Héroes y Heroínas** que me han ayudado con este libro, los **CREADORES** que en los 6 meses que he tardado en terminar este primer libro de la Saga de Crea tu Huella han estado apoyándome en el grupo de Feedback, dando ideas para el libro, dándome Feedback sobre que Poderes tenía que tener este primer sendero, que aspectos teníamos que tratar en cada Poder, y finalmente leyendo los capítulos cuando aún eran borradores. Y aportando nuevamente su Feedback para pulirlos y mejorarlos, todo con un único objetivo, **TÚ**, mi querido Héroe.

Gracias equipo de Héroes y Heroínas por estar a mi lado, acompañándome, motivándome, guiándome en todo este proceso; vosotros ya habéis **Creado** vuestra **Huella** en la historia de la Humanidad a través de este libro que juntos hemos co-creado, y que llegara a millones de Seres Humanos, para despertar su Héroe Interior, sin vosotros nada hubiera sido igual.

Aquí están los nombres de los **Héroes y Heroínas** que lo habéis hecho posible:

Héroe
Heroína
Héroe
Heroína
Héroe
Heroína