

IliVela  
Terapeuta Transpersonal

10 MANERAS  
**SENTIRSE  
MEJOR**  
MÁS RÁPIDO

TU MEJOR YO

# Introducción

Empece a escribir a los 6 años. Creo que fue entonces cuando empezaba a darme cuenta de que el mundo no era como yo lo quería ver. Y quería tener una varita mágica para cambiarlo. Pasado el tiempo y pensando en qué era lo que me movía siento que era mi deseo de que las personas vieran el mundo de otra manera. Algo dentro de mí me decía que la vida debía ser mas divertida y menos complicada, a lo que por supuesto se entendía por mi edad, pero hoy entiendo cómo los niños están más conectados a su verdadera esencia que los adultos. Yo tenía un deseo natural de instalar en mi vida gozo y bien-estar, no había análisis ni resistencia. Era natural.

Crecí y vi que eso iba a acabando, a lo que me dijeron que era "normal" que era parte de crecer!! Tanto deseo de crecer y resulta que lo mejor de la vida se queda en el olvido o se vive muy poco.

***Hoy a eso dedico mi vida. A hacerlo  
vida en mi. A crear sistemas,  
"recetas" claras y fáciles de seguir  
para acompañar a mis pacientes y  
a quién quiera hacia su "despertar"  
y ser complice de su deseo por  
volverse cada vez mejor en lo que  
es su derecho divino. EL SER  
CO-CREADORES de su vida.***

Ya son muchos años en este proceso personal de estudiar mas, saber más y expandir mi conciencia para entender este loco rollo que llamamos vida y al que llegamos sin instructivo. Lo aprendido lo considero tan estable y fresco que con confianza lo puedo compartir de manera practica y funcional.

## **TODO MUNDO QUIERE SENTIRSE MEJOR;**

Sin importar raza, color, sexo o edad: **TODO EL MUNDO QUIERE SENTIRSE MEJOR.** Y los que no lo admiten es porque han intentado hacerlo sin lograrlo por mucho tiempo y cayeron en la falsa idea que dejar de intentarlo era la manera de **NO** sentirse desilusionados.

Y si todos quieren sentirse mejor porque no lo hacen? Pienso que la principal causa es que **NO SABEN QUE SI SE PUEDE**, que es una elección **Y QUE TIENEN EL DERECHO** y poder para lograrlo.

Es frecuente que navegamos x esta vida sin tener conciencia de todo lo que somos y lo que podemos lograr.

Porque es importante que entendamos bien este concepto? El sentirse bien es un derecho divino. El "bien-estar" es nuestra naturaleza humana. Es la consecuencia natural de estar alineados entre lo que pensamos lo que sentimos y lo que actuamos y **SE SIENTE BIEN.**



*La vida es mas simple de lo que queremos aceptar. Buscamos soluciones complicadas aderezadas con esfuerzo y cansancio porque así nos enseñaron que el concepto de la vida. La VIDA NO ES MAS QUE LO QUE TU QUIERAS HACER DE ELLA.*

Hay que mencionar que los que nos enseñaron: Padres, maestros, adultos en general en nuestra vida, lo hicieron bajo la sombrilla de la mejor intención y con el objetivo de evitarnos dolor y acercarnos hacia el éxito. Sin embargo hay que entender que al crecer y convertirnos en nuestros propios dueños de nuestras desiciones es importante detenernos y analizar qué de lo que me enseñaron si funciona y que me estorba y me causa dolor. Lo que CREEMOS lo CREAMOS. de ahí la importancia de revisar nuestras creencias y ver que si nos esta funcionando para seguir adelante y lo que no, amorosamente darle las gracias por su participación y dejarlo ir de nuestras vidas.

Lo mejor de la vida es gratis aunque pueda ser que lo sabemos, permanecemos bajo la enseñanza que se debe sufrir para merecer y que la vida es dura y cuesta arriba. Nos preguntamos constantemente preguntas equivocadas de:

¿porque a mí? y nos inventamos historias de castigos merecidos o consecuencias o interpretaciones falsas. Nos sentimos en un agonizante estado de no saber porque sucede lo que nos sucede como si las cosas que vivimos fueran al azar y estuviera alguien en algún lado manejando las vidas para que vivieran cosas que les "toca".

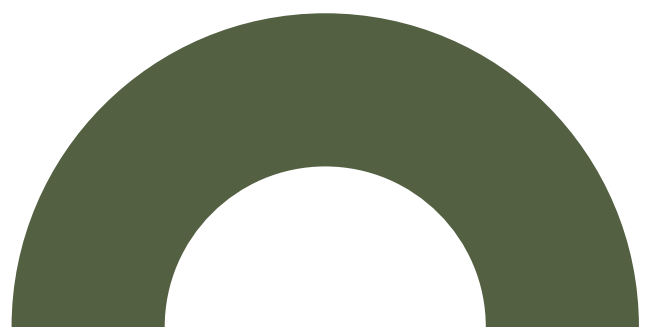


Nos dijeron que había que ser "buenos" y obedientes para que nos fuera bien. Y en cuanto lo hacemos y no siempre nos va bien, desesperamos y cuestionamos sin entender y hasta en ocasiones dejamos de creer en nosotros mismos. Todo por el aprendizaje que erróneamente tuvimos: de intentarlo por medio del camino del esfuerzo y del sufrir pues resulta que no es así. y no funciona. Encontrar maneras de ver la vida desde otro punto de vista MAS FUNCIONAL también es una opción.

Las emociones son el sensor que nos indica si estamos acercándonos o alejándonos de nuestra verdadera esencia.

La ciencia comprobó que somos seres electromagnéticos y que cada vez que pensamos emitimos una fuerza electromagnética. Y es medible. Pensamientos y sentimientos emiten una frecuencia. Sin embargo la emoción genera mil veces más fuerza electromagnética de un pensamiento. Por lo tanto lo que sientes es básico para atraer a tu vida lo que resuene en la misma sintonía de tu frecuencia.

***Dinero llama a dinero. Depresión llama a mas depresión. Amor llama a amor. Enojo llama a enojo. Miseria llama a miseria.***





01 Entiende tus pensamientos

---

02 Vigila tus palabras

---

03 No te sobes antes del golpe

---

04 Deja de anticipar lo malo

---

05 Cambia tu estado

---

06 Vigila Tu enfoque

---

07 Deja de quejarte

---

08 Desahoga de acante ca funciona

---

09 Se Agradecido

---

10 Respira y déjalo ir

---

# Entiende tus pensamientos.

La mente es poderosísima! Su misión es prevenir al cuerpo físico de morir. No te quiere pleno ni intentando nuevas estrategias ni feliz. Solo quiere mantenerte con vida. Y la manera en que lo hace es alertarte de lo que cree que puede hacerte morir físicamente aunque no sea en realidad lo que suceda. El cerebro primitivo que todos tenemos funciona para alertarte de cualquier interpretación que considere que puede acabar con tu vida.

***Te levantas tarde = Sales mas tarde de casa = Llegas tarde al trabajo = pierdes el trabajo = sin trabajo no tienes dinero y sin dinero no puedes comprar comida y sin comida mueres.***

Se instalo en la época que coexistíamos con los dinosaurios y nos servia para no ser devorados. Hoy ya no hay dinosaurios. Salimos a la calle y no hay seres gigantes de dientes filosos que nos quieran comer. Sin embargo la mente en un amoroso intento de ayudarte a no morir funciona buscando alertas que puedan causarte la muerte. Así pues el levantarte tarde puede interpretarlo como muerte de esta manera:

## **LEVANTARSE TARDE = MORIR.**

Saber esto de deja entender que la razón de reaccionar ante el solo hecho de levantarte tarde como si te fueras a morir es un mecanismo de defensa y lo entiendes como que es una manera amorosa de tu mente de evitarte de morir y lo agradeces pero no lo aceptas, ni reaccionas como tal.

# Elige tus palabras.

## NUNCA +SIEMPRE+TODO+NADA

Otra estrategia de la mente es JUNTAR TODO LO QUE HUELA IGUAL. Te falta dinero hoy para pagar el pan y tu mente empieza a juntar todo lo que sea del mismo tema:

***No tengo dinero, nunca me alcanza para nada, no importa cuánto me esfuerzo siempre voy a seguir quebrado, todo está mal porque nunca tengo dinero.***

Mantenerte alerta de las palabras que utilizas para describir lo que está pasando, es vital, No ponemos atención a la manera en que nos expresamos y termina siendo una combinación letal para la mente y el espíritu y una vez que se desemboca el "momentum" o la rachita ya es mas difícil detenerla o cambiar de direccion.

Es importante estar atentos a estas reacciones y entenderlas y pararlas antes de que sean una bola de nieve gigante que nos aplaste sin importar cuanto queramos detenerla. Es mas fácil detener un carro antes de que agarre vuelo ante una pendiente, que tratarlo de detener cuando ya lleva vuelo y va rápido. Es mejor agarrar un pensamiento/sentimiento cuando se esta originando que cuando ya va tendido como bandido con fuerza y arrasando todo a su paso.

# Deja lo pasado atrás.

Cuando nos sentimos mal, frecuentemente es porque estamos fuera de tiempo. El traer cosas del pasado al presente es inútil y desgastan porque por mas esfuerzo que hagamos, NUNCA las vamos a poder cambiar. Si añades a cómo te sientes el estar cansado de la situación, es resultado de estar juntando todos los incidentes que parezcan lo mismo.

***Es que el no debió de haber venido, yo ni quería que viniera, por eso no debiste decir eso, Si no hubieras hecho eso. Es lo que vienes haciendo todo el tiempo. Aquí también las palabras: "Nunca-Siempre-Todo y Nada" aplican. Y se generan en el pasado.***

El estar presente en este momento y tratar de resolver con que me siento mal HOY y poder tener la claridad mental que solo estamos tratando con HOY y no con lo que ha pasado "todo la vida" o ayer o antier, o siempre algún otro tiempo que no sea HOY. El pastel solo se puede masticar un bocado a la vez. La carrera se gana un paso a la vez. La casa se limpia un cuarto a la vez.

El ver el obstáculo desproporcionadamente gigante es porque estamos trayendo del pasado lo que huele a lo mismo de hoy y juntos hoy y ayer hacer un problema mayor y el sentimiento que generan es mas angustiante. Desprende al pasado y déjalo atrás. Así el problema de hoy solo le pertenece a hoy. y es más fácil de resolver.

# No te sobes antes del golpe.

Estudios demuestran que 95% por lo que nos preocupamos, nunca pasa. La mente humana en su magnífica manera de evitarnos dolor tiende a anticiparnos las 3452 cosas que pudieran salir mal. El estar atento a que es una señal amorosa de nuestra mente para mantenernos con vida nos ayuda a entender que el que "pensemos" en todo lo que pudiera ir mal no quiere decir que sepamos que va a pasar o cómo va a pasar. Es decir; nos ayuda a mantenernos atentos si es que estamos angustiados por algo que AUN NO PASA Y NO SABEMOS SI PUEDE PASAR.

La madre pasa más de la mitad de la vida preocupadas por que "no vaya a ser que..." le pase, se rompa, se caiga, le peguen, le digan, le duela etc.. al niño.

***No sabemos que vaya a pasar.  
Por mas que planees, anticipes,  
te prepares; NO SABES que  
pasara! y a veces nos sentimos  
tristes, enojados, ansiosos o  
deprimidos por cosas que  
nunca llegan a pasar.***

Asi como decimos que ni nos han pegado y ya nos estamos sobándonos y **NO** funciona, Empieza a ocuparte y deja de preocuparte.

# Cambia tu estado.

¿Alguna vez has estado enamorado? ¿Has recibido algún reconocimiento o avance importante en tu carrera o vida personal? Recuerdas cómo se veía la vida en ese estado? maravillosa verdad? Todo es color de rosa y emocionante cuando estamos en un estado optimo, la idea no es que vivas enamorado porque seria muy exhaustivo, pero el darte cuenta de que tu estado de animo

afecta sobre el como te sientes es vital Aprende lo que puede influenciar tu estado, tal vez música, hablar con alguien, salir a caminar, respirar pausado por 3 minutos, dormir una siesta, darte un baño; todas las opciones para cambiar tu estado debes de tenerlas claras y a la mano para lograrlo

# Vigila tu enfoque.

Hacia dónde diriges tu atención es lo que resalta. Imagino yo como cuando entras a una habitación oscura con una linterna en la mano, donde; tu atención, simboliza la luz de una linterna. Evidentemente hay muchas cosas dentro de la habitación, pero hacia lo que tú alumbras es lo que va a ser visible y lo que vas a notar.

Así mismo en una situación, existen muchos aspectos de ella, pero al que tú decidas "alumbrar" ese es el que vas a notar y sobre el cual vas a reaccionar. Como en cualquier paisaje existen muchos componentes para hacer todo el paisaje posible, agua, tierra, montañas, vegetación, etc, en lo que fijas tu atención es en lo que vas a notar más detalles y lo que va a evocar en ti algún sentimiento.

En cualquier situación existen varias maneras de enfocar tu atención y sobre lo que elijas dirigir tu atención es lo que va a transformarse en una emoción. Utiliza tu "linterna" inteligentemente y a tu favor. Alumbra al que quieras resaltar y conservar.

Una manera muy rápida y eficaz de sentirse mejor es eligiendo enfocar lo que si te guste para que te sientas mejor mas rápidamente

# Deja de quejarte.



Es dedicarle tiempo y energía a dirigir tu atención hacia lo que NO te gusta y que sin proponérselo estas creando más de lo mismo. Ejemplo: te despiertas y lo primero que haces es empezar a quejarte de que es lunes o martes o miércoles o el día que sea, de ahí continuas con que tienes que ir a trabajar o no tienes trabajo o tienes mucho trabajo o muy poco... de ahí que no sabes qué desayunar

porque todo te engorda o que porque nada te queda o ya bajaste mucho de peso y ahora no tienes ropa. Llegas al trabajo y resulta que te quejas con tu compañero de tu jefe y con jefe que hay mucho trabajo y así sucesivamente captas la idea? Cuando nos quejamos estamos que nos disgusta y eso es lo que se está haciendo más grande.

Un nuevo día lleno de oportunidades y bendiciones lo convertimos en algo detestable por dirigir nuestra atención a los detalles que no nos gustan.

Si ELEGIMOS alumbrar los factores que no nos gusta (queja) vendrá como consecuencia más de eso mismo de lo que NO quieres. Porque? porque al dirigirle TU atención evocas una emoción y esa trae consigo una vibración que por medio de la ley de la atracción vas a estar atrayendo a ti mas de lo mismo, Así que si quieres sentirte mejor: Deja de quejarte.

# Desahogarte no funciona.

Existe la falsa creencia que es bueno "desahogarse" y bajo esa idea la gente se junta para quejarse que perdieron a sus familiares o que son drogadictos o que el marido las dejó o lo que sea que les duela y no estén de acuerdo y se pasan intencionalmente horas en el llanto y queja "desahogándose": para sentirse mejor.

Desde el plano de vista psicológico: esto no es sano a menos que sea en presencia de psicólogo que te va a orientar hacia que; más que un desahogo, sea una presentación de los hechos con fines de crear claridad en el tema y sobre todo dirección hacia un re - significar, una solución o nuevo enfoque de aprendizaje.

En el plano de la espiritualidad :  
Dios nos enseña en más de 365 versos en la biblia, que NO tengamos miedo por lo que las quejas es la duda indeleble de que no confiamos que todo va a estar bien y es no tener la fé de que confiamos en que él está en control y todo pasa por algo bueno para aquellos que creen.

En el plano metafísico: A lo que resistes-persiste. y así vete a cualquier plano para que tengas evidencia que lejos de ayudar, el "desahogo" estorba, estanca, atrasa y es en todos los sentidos es escupir para arriba. Considerándolo como que nos hacemos mal a nosotros mismo.

*Acuerdate que estamos refiriéndonos a TU ENFOQUE,  
sobre lo cual el que estes enfocando tu atención  
hacia lo que no quieres (desahogo) le estas dando el  
poder sobre ti a lo que NO quieres.*



# Sé agradecido.

El ser agradecido es la práctica de mayor impacto tanto en el cuerpo, como en el alma y la mente. Cuando cambiamos de perspectiva y enfocamos nuestra atención a lo mucho que tenemos que lo poco que nos hace falta por default se siente mas pequeño. El sentirse mal es tanto una elección como una confusión, Estas distraído de todas tus bendiciones y las promesas de una mejor vida a tu disposición solo con practicar diferentes elecciones,

Se instalo en la época que coexistíamos con los dinosaurios y nos servia para no ser devorados.

Hoy ya no hay dinosaurios. Salimos a la calle y no hay seres gigantes de dientes filosos que nos quieran comer. Sin embargo la mente en un amoroso intento de ayudarte a no morir funciona buscando alertas que puedan causarte la muerte. Así pues el levantarte tarde puede interpretarlo como muerte de esta manera:

***Has una lista de todo lo que tienes en tu vida, de las personas, oportunidades, habilidades y dones que posees y veras como de manera casi mágica empiezas a sentirte mejor.***

# Respira y déjalo ir.

Lo que sea que puede estar causando un mal-estar, esta en tu mente y se puede cambiar, tal vez puedes estar enfocando demasiado en el problema que la solución no se ve al alcance, tal vez puedes estar quejándote mucho e impides que la cosa cambie, en fin, miles de cosas que puedes cambiar para lograr regresar a tu estado natural que es el bien- estar

Una de las mas fáciles y rápidas es modulara la respiración, con solo  minutos de respiración pausada y profunda cambias la comunicación de tu cuerpo con tu mente y logras para pasar de: estado de supervivencia y alerta (reactivo) a un estado y calma y balance (responsivo), Entiendo que cuando te sientes mal crees que la solución debe de ser algo tan agresivo y difícil com el problema que enfrentas, pero la mayoría de veces es tan fácil como cambiar la manera de respirar y vas a empezar a encontrar

soluciones y veras todo mas claro y con mas calma, recuerda que el bien-estar es tu estado natural y es lo mas sencillo regresar a el.