

GABRIELA HIGA

Umbral

**MANUAL PARA JUGAR Y
MANIFESTAR LA VIDA SIN
DRAMA HUMANO**

Umbral

entre Manifestaciones

Autora: Gabriela Higa

Copyright © 2025 Gabriela Higa - Todos los derechos reservados.

Índice

Prefacio	3
No importa dónde estés ahora, siempre eres capaz de crear una nueva realidad.	9
Siempre eres capaz de manifestar tu deseo porque nunca dejas de serlo.	19
Tú creaste este umbral.	25
Lo que da vida a la matrix	42
Tu deseo está oculto detrás de la matrix	49
Los conceptos más “reales” de esta matrix también son creados por ti.	52
Que comience el juego	59
Tu misión en el juego	60
La intuición: tu línea directa con el más allá	64
El mapa oculto de tu deseo	68
Tu detector de glitches	70
Rompiendo la ilusión	77
Sentir emociones lindas también es tu creación	92
Tu arma rompepatrones	95
El parque de atracciones de la matrix	101
1. Sin Juicios	102
2. La montaña rusa de lo incómodo	107
3. Cazafantasmas con Tapping	109
4. Glitch de TV	114
5. Siesta time	116
6. El juego del amor	117
Bienvenida a la realidad en modo Free Play	121

Prefacio

Tardé mucho en publicar este libro que tienes delante. Me hubiera encantado concretarlo hace un año, pero entiendo que esa "demora" fue parte del proceso necesario para integrar ciertas comprensiones que hasta ahora no sabía poner en palabras. Comprensiones que, sin ellas, este libro no habría salido como debía: liberador, claro y potente. Y como estamos en la misma frecuencia, también asumo que todo se sincronizó para que este momento sea perfecto para ti también.

Confío en que si estás leyendo esto es porque ya estás lista para romper con esa matrix en la que solías encerrarte, y sabes que ha llegado el momento de dejar de ignorar tu poder creador. En el fondo, ya reconoces que el rol que te corresponde no es el de buscadora, sino el de consciencia creadora de todo lo que experimentas.

Para muchos, este libro podría sonar "delirante" o demasiado fantasioso como para tomárselo en serio. Ahora, entre tú y yo, vamos a hacernos un *guiño guiño* y categorizar este título como ciencia ficción. Porque sí: ambas sabemos que esta realidad

también lo es. Todo es simulación, incluso esos libros que creías sagrados.

Y yo, Gaby, no soy más que tu colega, tu compañera de programación de consciencia. Imagina que estamos en un campamento de diseñadores de realidades, jugando a crear nuestras vidas como videojuegos, solo por el placer de explorar hasta dónde podemos llegar con la imaginación. Y lo más divertido de todo no es crear, sino jugar a eso que creamos. Yo no sé más que tú, y de hecho, esto no se trata de saber. Se trata de experimentar. De jugar con la simulación por el puro disfrute del regalo que tenemos como consciencia creadora: expandir la matrix infinita a través de este cuerpo humano.

Mi función con este libro es recordarte que estamos en este campamento creativo por diversión y que no te creas tu simulación. Por eso, a lo largo de cada capítulo iré compartiéndote claves que podrás usar cuando los necesites, sabiendo que tú manejas todo.

En lugar de coachearte, te comparto este manual con todos los trucos para que seas independiente. Y porque, en algún punto, yo como humana también me puedo perder en la simulación, no quisiera que un glitch mío te afecte. Si estás bien atenta, notarás con sutileza ciertas partes del libro en donde habito el personaje,

como por ejemplo, la realización de este estado cuando te cuento mi historia tras la publicación de *Catalízate*.

Este libro es atemporal: trátalo como un archivo vivo que se adapta a lo que necesites justo en el momento en que lo abras. Tu intuición se afila a medida que la uses, así que accede a esto como un *machete* (en Argentina, un machete es el papelito en el que escondías información para rendir exámenes; tal vez en tu país tiene otro nombre) solo cuando realmente sientas que olvidaste algo. Si es posible, luego de leer este libro una vez, trata de seguir tu propia intuición sin guía externa... y bueno, si te da pereza, vuelve aquí. Pero reconoce que es más por comodidad que por verdadera necesidad.

De todas formas, estoy dispuesta a admitir que a veces creamos esta ilusión de necesidad porque le da movimiento a la trama. Este videojuego diseñado por ti no solo te ofrece una experiencia de realidad inmersiva, sino que además incluye una historia, como si fuera una película. Entonces, asumir que necesitas cierto truco para avanzar te lleva a buscar ese truco, y esa *búsqueda del tesoro* abre portales, como si se activaran nuevos escenarios en los que vuelves a maravillarte.

Esto es tan infinito como quieras, y en algún momento puedes elegir si ves cada truco como algo imprescindible o como una simple llave que te permite acceder a nuevos espacios.

La necesidad, en sí misma, es solo una ilusión. Porque tú, al ser la consciencia, ya eres todo. Y no necesitas nada. En todo caso, puedes usar esta ilusión de necesidad para inventar tus propios desafíos y modificar tu diseño a gusto.

Es más, cuando hagas el clic vas a notar que hay varios programadores como nosotros que diseñaron sus trucos con tal nivel de detalle que armaron un imperio vendiéndonos sus métodos. Pero si eres como yo, probablemente prefieras invertir tus tokens (recursos como tiempo, dinero o atención) en lo que realmente disfrutas, en lugar de intentar comprender algo que en el fondo ya sabes intuitivamente.

Antes de comenzar a revelar todo este manual, hay algo que tienes que saber: yo, Gaby, soy un avatar. Cuando me veas en redes sociales o leas estas páginas que crees escritas por una mujer asiática, supuestamente acuariana y “despierta”, recuerda que también estoy jugando. No puedes tomar la vida de Gabriela como un ejemplo a seguir. De hecho, Gaby parece haber despertado por su naturaleza caótica y por los errores que comete casi a diario. Mi personaje llegó a un punto en el que

empezó a cuestionar las fisuras y glitches de la realidad, y sin querer, cruzó al otro lado.

Desde ahí es desde donde te escribo ahora. Te voy a contar todo lo que ocurre en ese umbral entre manifestaciones y cómo aprovechar los glitches que detectes para atravesarlo. Entonces, estar de este lado implica prestar atención a esas ilusiones que antes dabas por ciertas.

En *Catalízate*, expliqué la manifestación a través del cuerpo, usando el tapping como una herramienta que, en apariencia, facilita los cambios de realidad. En *Umbral* te lo explicaré desde tu proyección mental. Aquí usarás tu imaginación, tu percepción y, por momentos, te propondré conectar con el cuerpo también, ya que la conexión de ambos termina de concretar toda la experiencia.

Es posible que te resistas un poco a la información de este libro porque rompe muchos paradigmas. De todas formas te puedes quedar tranquila porque si te diste permiso de probar el tapping y experimentar los cambios que este genera, entonces tienes vía libre para que este nuevo paquete de información funcione sin problemas. Porque si lo ves bien... el tapping es bastante delirante. Sin embargo, tiene detrás un diseño lleno de teorías y explicaciones científicas que combinan el razonamiento

occidental sobre el cuerpo con enfoques orientales sobre el movimiento de “energía”. Ahora, que funciona, funciona. De algún modo, aunque extraño, tiene sentido. Y es así porque así fue diseñado. Ni hablar de herramientas aún más populares como la astrología, que, si existiera una biblioteca física con todos los códigos de esa programación que viene corriendo hace milenios, ocuparía tranquilamente cuatro estadios de fútbol.

La cuestión es que hay "saberes" que se perciben tan reales que parecen incuestionables. Y encima, cuanto más *te vuelan la peluca*, más te los crees. Así que este título probablemente sea uno de ellos... y por el amor a nuestro juego, evita caer en la trampa de creer que tienes que tomártelo demasiado en serio. Juega, aplícalo, úsalo sabiendo que el objetivo máximo es el disfrute de tu creatividad ilimitada.

Imagina este libro como algo que tú misma has creado y que elegiste por tu propia intuición. Estás atravesando el mismo umbral que yo crucé tantas veces y necesitas un respiro. Deseas una clave. Te agotaste de buscar y encontrar siempre lo mismo. Sabes que este vacío que estás atravesando forma parte de la revelación de tu gran deseo y que, aunque aún no lo comprendas por completo, lo mejor que puedes hacer es dejar de resistir lo que ahora te incomoda. Toma esas incomodidades como pistas

de cofres que están por abrirse para entregarte los tesoros que ya te pertenecen, mientras te relajas y permites **que tu deseo se despliegue solito**. Es momento de dejar de esconderte y entrar de lleno a este nuevo universo con toda tu potencia. Si estás lista, comencemos.

No importa dónde estás ahora, siempre eres capaz de crear una nueva realidad.

Si te dijera que *Catalízate*, mi primer libro, exitoso desde su primer año, nació en uno de los momentos más oscuros de mi vida, probablemente no me creerías. Mi sueño de ser escritora y dar la vuelta al mundo gracias a un libro se manifestó justo después de atravesar un *umbral* que crucé a ciegas, luego de rendirme por completo y soltar todas las expectativas sobre cómo tenía que suceder.

Aunque tenía experiencia con Tapping y manifestación, no tenía idea de cómo escribir un libro, y mucho menos de cómo promocionarlo de forma independiente. Jamás habría imaginado que ofreciendo un ebook económico, sin cursos posteriores ni ganchos marketineros a retiros o programas costosos, iba a

cumplir mi deseo de viajar por tantos países y seguir grabando videos. Terminé viviendo mi sueño de ser vlogger en lugares que antes creía inalcanzables, como Suiza o Japón.

A lo largo de mi camino emprendedor, fueron incontables las veces que intenté manifestar ese tipo de libertad controlando cada detalle. Y sin embargo, fue recién cuando solté el control y me rendí, que todo se dio de formas mágicas y favorables.

Y es que semanas antes de escribir *Catalízate*, atravesé una serie de pérdidas que me hicieron dudar en mi fe. Empecé a cuestionar todo lo que antes había manifestado con confianza. Años atrás había materializado cosas espectaculares: viajes internacionales gracias a mi trabajo independiente, vivir en una casa de ensueño en el Valle, superar una separación reconectando conmigo y cumplir mi sueño de entrenar baile profesionalmente, entre muchas otras cosas.

Pero a inicios de 2023, sentí que lo había perdido todo: de un momento a otro me quedé sin ingresos, sin casa y sin mi perrito, que falleció justo antes de mudarme a un lugar nuevo. No entendía por qué ni cómo había aterrizado en una realidad paralela donde todo lo anterior parecía haber dejado de existir. Y lo más extraño es que aun con confianza; a pesar de atravesar cambios importantes como un divorcio, seguía muy enfocada, y

cada paso lo daba con intención... hasta que, de golpe, zas: todo se desmoronó. No era solo tristeza: estaba completamente desconcertada. Porque, incluso en medio de ese derrumbe, en lo más profundo, yo sabía que mi poder manifestador seguía intacto.

Luego de la muerte de mi perrito, que fue el golpe más duro de ese período, me permití atravesar todas las emociones de esa pérdida y, desde ese vacío, elegí manifestar un viaje imposible. Sentí que había tocado un fondo emocional tan profundo que la única dirección posible era hacia arriba, como un resorte que alcanza su máxima compresión antes de impulsarse con fuerza.

Un destino que siempre estuvo en mi imaginación fue Grecia: playas de aguas cristalinas, pueblitos de ensueño, platos mediterráneos y paisajes sacados de Lonely Planet. Recuerdo que a mis veinte, en una época en la que trabajaba como teleoperadora, decoraba mi cubículo con recortes de esas revistas, usándolos como inspiración para alcanzar mis objetivos de ventas. Era como esa ventana imaginaria a la que mi mente escapaba cada vez que tenía que hacer algo que no me gustaba, suponiendo que algún día me encontraría allí como recompensa por tanto esfuerzo. Pero tras años de trabajo intenso, y ver que

ese viaje seguía sin manifestarse, terminé archivando el deseo, como tantos otros destinos más.

La pregunta ahora era: ¿tenía sentido ir a Grecia? La verdad, no. En un momento así, lo más lógico habría sido recuperar mi estabilidad primero y, recién cuando me sintiera segura, pensar en apuntar a un sueño como ese. Si estaba en la "nada", ¿de dónde iba a sacar confianza para creer que podía lograr algo de esa magnitud? Sé que para algunos, decir "un viaje a Grecia" puede no sonar tan grande, pero para mi realidad de ese entonces era impensable. Solo el pasaje costaba cuatro veces lo que pagaba de alquiler mensual. Además, no era solo una cuestión económica: no conocía a nadie en esa zona con quien tuviera una conexión real, o sea que no había un motivo de peso para estar ahí más que estar ahí. Sin embargo, sin tener un motivo claro más que viajar, algo en mí me decía que ese era el momento de ir, y que un nuevo universo se iba a manifestar si me animaba a *dar el salto a ciegas*.

Esta vez no estaba escapando de un lugar que me desagradaba, como años atrás, cuando me estaba separando y quería huir a Japón (destino que luego manifesté sin buscarlo, en condiciones tan mágicas que más adelante te contaré). Esta vez, sentía que

simplemente debía hacerme presente en Grecia para que una verdad, aún invisible, pudiera revelarse frente a mí.

No había un propósito mayor que probar si podía salirme con la mía y divertirme. En el fondo sabía que, tal vez, lo más sabio era recuperar mi estabilidad, pero eso me aburría tremendamente. Y en un momento oscuro como ese, creía que el aburrimiento me iba a llevar a la tumba.

Así que empecé a "fingir demencia", como decimos en Argentina, y les contaba a mis *close friends* de Instagram (mejores amigos, esa función donde subes historias para un grupo reducido) mi próxima gran aventura.

Meses atrás ya venía entreteniéndome a mis amigas con historias mientras tenía citas de Tinder, reportando todo en vivo desde el baño del bar o restaurante de turno. Parecía un reality show de MTV: chisme en tiempo real, con capturas de pantalla y memes incluidos.

Mis amigas sabían que yo estaba atravesando un momento muy triste, pero aun así se subieron al trencito de mi locura. Y creo que ese apoyo incondicional ya era una manifestación en sí misma, que daría paso a lo que seguía.

La idea de escribir *Catalízate* no surgió en ese momento. Por entonces, todavía me dedicaba a enseñar productividad y gestión del tiempo. Para entretenerme, y mientras seguía fingiendo demencia, decidí lanzar un podcast donde entrevistaba a artistas y emprendedores con los que tenía ganas de charlar, y para eso necesitaba una excusa que justificara proponerles un Zoom. Así nació *Fluir y Emprender*, un programa con 15 episodios publicados. Al igual que el viaje a Grecia, creé ese podcast simplemente porque sí.

Aunque a veces mi mente intentaba forzar ideas para monetizarlo, la verdadera intención era charlar con los invitados, sin ninguna expectativa más que esa. Cada Zoom era un encuentro que alimentaba mi curiosidad sobre temas como el baile, los negocios y distintas formas de emprender.

Y así, sin darme cuenta, episodio tras episodio algo dentro de mí se iba encendiendo. Como las estrellas del podcast eran los invitados, llegó un momento en que sentí ganas de crear algo con mi propia impronta. No se trataba de adquirir protagonismo, sino de que había un tema que quería compartir y no sabía con quién conversarlo. Así fue como empecé a grabar TikToks por diversión. Tampoco tenía una razón concreta para hacerlo, más que el deseo de expresarme.

Para ese entonces ya enseñaba Tapping y ofrecía sesiones. Y si bien podía haber usado esa plataforma para promocionar mis servicios, cada vez que lo intentaba, no funcionaba. Así que dije: ya fue. Grabo por grabar, sin expectativas de nada.

El tema que realmente me quemaba por dentro y no encontraba con quién charlar en el podcast era la magia y manifestación. Y más aún: la fusión entre la magia y el tapping. Ya había experimentado en carne propia lo que era neutralizar creencias negativas con esa herramienta. Aunque originalmente el tapping fue creado para tratar el estrés postraumático y la ansiedad, yo ya lo estaba usando para cosas mucho más delirantes... como, por ejemplo, volverme súper magnética y manifestar citas que parecían guiones de película. También practicaba tapping para que apareciera dinero inesperado, pero eso no me generaba tanta adrenalina como manifestar escenas románticas con galanes que parecían salidos de novelas turcas.

Tenía muy naturalizado el tema de la manifestación gracias al tapping. Con esta herramienta podía disolver cualquier pensamiento negativo, y me parecía una locura que no fuera algo más popular. Sé que para algunos el tapping es motivo de burla, y admito que debe ser gracioso ver a alguien golpearse la cara mientras repite afirmaciones... pero funcionaba. Y encima, era

fácil. En un punto, su falta de popularidad hasta me llegó a molestar. Me frustraba ver que muchas personas no supieran aprovechar el poder del tapping para manifestar magia.

Mientras tanto, yo seguía haciendo tapping para disolver la creencia de que manifestar Grecia era demasiado difícil, y canalizaba ese impulso, y esa molestia de saber que el tapping no era tan conocido, grabando videos y divirtiéndome en el proceso. No grababa videos de tapping para atraer Grecia: los grababa simplemente porque me nacía hacerlo, sin más propósito que el disfrute del acto en sí.

En ese proceso de hacer cosas por entusiasmo y diversión, empecé a conectar piezas que intuitivamente "sabía", pero que hasta entonces no había logrado poner en palabras. De pronto, todo empezó a tener un sentido más claro y ordenado. Así surgió la necesidad imperiosa de escribirlo. Escribirlo en un ebook. Y, una vez más, tomé la decisión de escribir por el simple gusto de escribir.

Aunque mis clientes de cursos online y sesiones me decían que sería genial que creara contenido sobre el tapping y su conexión con la manifestación, el impulso de escribir no vino por demanda externa, sino por la urgencia interna de plasmar eso que venía "canalizando" en mi día a día. Más allá de que el contenido era

realmente potente —no solo por la técnica de tapping y su efecto metafísico, sino también por los eventos reveladores de mi propia historia—, seguía siendo “solo” un ebook. Jamás se me ocurrió que, vendiendo algo así, iba a lograr cumplir mi deseo de viajar tan lejos.

Por eso, sin expectativas, puse fecha de preventa y lanzamiento para dejar de procrastinar y publicarlo de una vez por todas. Y así fue como, en agosto de ese mismo año, ocurrió lo que para mí era impensado: el ebook no solo se vendía con facilidad, sino que todos los días recibía correos y mensajes de lectoras contándome sus experiencias desbloqueando nuevas realidades al aplicar la magia del tapping. Ya no era la única loca que sostenía que relajarse era la clave de la manifestación: esta vez la evidencia física no estaba solo en mi universo, sino en todos los universos que se cruzaban con el mío. Obviamente, eso me motivó a seguir creando contenido sobre el tema, hasta que finalmente el salto cuántico a Grecia se concretó en la materia.

Si lo hubiera planeado, probablemente no habría salido. No había forma de prever cómo iba a dar cada paso. Contado después, como diario del lunes, todo parece tener sentido. Pero en ese momento, no se sentía así. La mayor parte del tiempo tenía la sensación de caminar a ciegas. Ni siquiera era una apuesta con

fe. No había nada por lo que apostar, y mi fe, últimamente, venía bastante cuestionada. Mi costado humano no tenía fuerzas para arriesgar otra vez. Es más: mi cuerpo, mis emociones, toda mi percepción parecían resistirse a esa intención de relajarme y manifestar desde el disfrute de algo que realmente me gustaba.

Ese fue un umbral muy claro. Sentía que daba pasos a ciegas y a la vez tenía una mezcla de certeza, con ese mensaje interno de "mi deseo es lo que soy y no hay forma de no serlo", mezclado con el miedo de "¿y si en realidad no sé quién soy, y por eso vivo oscilando entre realidades?".

Claro que muchas veces me cuestioné mi sanidad mental, no te voy a mentir. Pero cada vez que lograba relajarme y sentía paz, sabía que mi brújula interna me estaba guiando por el mejor camino.

Era consciente de que en este universo hay muchas leyes y reglas que parecen escritas en piedra, pero que para mi intuición no tienen ningún sentido. Como por ejemplo esa idea de que, si quieres ser una buena escritora, entonces tienes que sacrificarte, estudiar algo aburrido y leer miles de libros... aunque, en el fondo, el verdadero deseo de ser escritora nace de escribir por disfrute, no por el castigo de tener que demostrar que estudiaste para ser escritora. Lo eres y punto.

Ahora, la razón por la que te comparto la secuencia de mi sueño cumplido no es para que copies una fórmula, sino para que sepas que incluso en los momentos más oscuros, la posibilidad sigue existiendo. No tengo palabras para explicarte la oscuridad que estaba atravesando en ese momento. Todo parecía estar en contra.

Las circunstancias no determinan nada. Tampoco esas leyes o reglas que parecen tan reales. A veces todo parece jugar en tu contra, o sientes que no tienes nada de energía, y por eso crees que no puedes sostener la seguridad que imaginas necesitar. Pero en realidad, como verás más adelante, no se trata de conseguir algo que te falta, porque ya lo tienes todo. Incluso el deseo ya está en ti.

La gran *ilusión* que vienes a romper en este umbral es justamente esa: la gran ilusión de creer que no lo tienes.

Siempre eres capaz de manifestar tu deseo porque nunca dejas de serlo.

Tomar el avión desde Buenos Aires y recorrer todo el camino hasta la isla griega de Creta fue una experiencia electrizante. Por

supuesto que grabé historias para close friends compartiendo mi entusiasmo. Pero, pasadas las primeras horas, ocurrió algo que no tenía previsto y que, al mismo tiempo, confirmaba la teoría que venía intuyendo desde hacía meses. En lugar de sentir una alegría desbordante por haber llegado, finalmente, a una playa griega, sentí... nada.

Ojo, los primeros minutos sí me atravesó una felicidad intensa, como cuando pruebas el primer bocado de tu comida favorita después de mucho tiempo sin comer. Pero esa sensación se desvaneció rápido, en pocos minutos. Contra todo pronóstico, el “despertar” que esperaba al alcanzar esa meta imposible se convirtió en una revelación cruda: el deseo, en realidad, por dentro estaba vacío. De pronto, Grecia no era un lugar tan espectacular si yo no creaba la experiencia dentro de ese nuevo escenario.

El mismo espejo que se me había presentado al atravesar el umbral en mis momentos más oscuros (experiencias que detallo en *Catalízate*) volvió a aparecer. En aquel entonces, la revelación fue que yo misma había creado todas mis experiencias, incluso las más dolorosas. Pero esta vez, desde el polo opuesto, el mensaje era otro: ese deseo que parecía tan maravilloso, tan

lejano e inalcanzable, resultó ser un territorio completamente conocido.

Claro que me divertía sacando fotos y grabando historias para mi familia y amigos, pero al sumergirme del todo en la experiencia, me sentía como en una casa vacía. Una casa que, por sí sola, no tenía nada estimulante, más que un espacio sin forma al que yo tenía que darle sentido.

En realidad, lo más valioso de esa meta cumplida fueron todas las emociones que atravesé en el camino hacia su manifestación... y la sorpresa de haber materializado deseos intermedios sin siquiera haberlos planeado.

Por ejemplo, el hecho de haber escrito un libro ya era, en sí mismo, un sueño cumplido. Y sin embargo, terminó siendo el puente hacia el deseo "imposible" del viaje. Lo curioso es que nunca me propuse lanzar un libro exitoso. Ese resultado llegó como consecuencia de haber apuntado mucho más lejos desde el inicio.

Algo similar pasó con otro deseo espectacular: durante años soñé con viajar a Japón y experimentar Tokio como una local. Ir al combini (los mini mercados tipo Seven Eleven) y probar cada producto raro de las góndolas, caminar el cruce de Shibuya sintiéndome parte de un videojuego como Final Fantasy, comer

platos típicos todos los días, ir de compras y descubrir ropa y productos de skincare de altísima calidad... pero, sobre todo, lo que más anhelaba era visitar Tokyo Disneyland, considerado por muchos como el mejor Disney del mundo.

Cuando elegí ese deseo, estaba atravesando una etapa que se sentía escasa, y lo tomé como una meta simbólica para motivarme con mis objetivos de negocio. En el mejor de los casos, me había presupuestado un viaje de un mes. Me pasaba horas mirando videos en YouTube de viajeros mostrando las maravillas de la ciudad y la cultura japonesa. En el fondo, hoy puedo observar que también lo estaba usando como vía de escape frente a la desconexión emocional que sentía con mi pareja en ese momento, porque no quería enfrentar ese conflicto. Obviamente, al elegir ese deseo desde la escasez y la evasión, lo único que logré fue amplificar esas sensaciones.

En algún punto solté la idea de Japón porque pensé que, en ese momento, no era un deseo "auténtico", y que tal vez me convenía enfrentar lo que realmente me dolía: la separación. Esa situación la conté en detalle en mi ebook *Catalízate*. Al quedarme y sentir todas mis emociones sin filtro, descubrí el tesoro oculto de ese conflicto. Yo era la creadora de todo, y vivir esa intensidad

emocional fue tan vertiginoso como subirme a la montaña rusa que tanto deseaba en Disney.

Cuestión que, después de atravesar esa separación y recuperar mi poder creador, archivé la idea de Japón. Ya no sentía la necesidad de manifestar ese destino para demostrar que podía lograr algo que se sintiera mejor.

Pero eso no impidió que, de forma totalmente inesperada, a fines de 2024 apareciera en Japón con la posibilidad de recorrerlo durante casi tres meses, con total libertad y disfrutando cada rincón hasta el cansancio. Y lo mejor de todo: fui a Disneyland Tokyo con mi mamá y mi hermano para festejar mi cumpleaños.

No solo manifesté la experiencia de moverme de ciudad en ciudad como una local, sino que además cumplí el sueño de ir a Disney con mi familia. En mi primer deseo, años atrás, me imaginaba yendo sola... porque ni siquiera estaba abierta a la posibilidad de compartirlo con mis seres queridos. De verdad lo veía imposible.

Las circunstancias previas a Japón tampoco tenían sentido, y si hubiera intentado planearlo, no habría funcionado. No me sentía del todo bien, seguía dudando, porque además estaba apostando a una meta más compleja que Grecia. Y aun así, bum: Japón

terminó siendo una de las mejores experiencias, incluso después de haber archivado ese sueño tiempo atrás.

Al igual que Grecia, y más allá de mis raíces japonesas, mi sueño cumplido volvió a sentirse como una casa a la que regresaba para ser yo. Para maravillarme conmigo misma al sorprenderme con la rapidez con la que manifesté ese deseo, con la sincronía espectacular de encontrarme allá con mi familia, y con la posibilidad de plasmar el relato de todo ese recorrido en este libro.

Manifestar Japón, aun después de haberlo dado por perdido, me hizo ver, una vez más, que ese deseo siempre había estado ahí, y que lo único que tenía que hacer era dejar de preocuparme y soltar la idea de que debía forzar algo para conseguirlo. Japón iba a aparecer igual. Como siempre: Solo tenía que relajarme.

Más allá de todas estas historias manifestadoras, hay algo que puedo comprobar. Y probablemente, si observas tus propios deseos cumplidos, también te pase lo mismo: el deseo cumplido es mucho más familiar de lo que parecía. No culmina en el logro en sí. Siempre es un *checkpoint*, esa sensación de "ok, llegué a casa... a ver qué tengo ganas de hacer ahora".

A veces manifestar un deseo se siente difícil o frustrante, pero justamente esas emociones revelan que algo dentro está

reaccionando con rechazo a la idea de que ese deseo es imposible. De hecho, es esa aparente imposibilidad lo que lo vuelve más deseable... y, por lo tanto, lo que intensifica las emociones.

Es como si hubiera una cortina de humo hecha de emociones que nublan la verdad del deseo: que ya está. Que cualquier sensación de separación es solo una ilusión.

Llegados a este punto, si supuestamente “no vivir en tu deseo” es una ilusión... entonces debería ser fácil romper esa separación, ¿verdad?

Claro que sí. Y esa es justamente la invitación que te hago ahora, regresando nuevamente a la “sala de control” desde la que te escribí en el prefacio.

Tú creaste este umbral.

Habrás notado que en el primer capítulo, quien te hablaba era mi avatar. Gaby tiene infinitas historias que podría contarte desde su punto de vista humano. Y siempre le aparece ese momento de claridad... no tan clara.

Una certeza manifestadora, sin sentido.

Manifestar, solo para darse cuenta de que manifestar no era necesario.

Es para revolearle un ladrillo, lo sé.

Me encantaría hablarte siempre desde la sala de programación de la consciencia, pero la naturaleza humana y chismosa de Gaby necesita contar sus hazañas.

Y también porque, por momentos, conviene hablarte como humana. Por eso te relaté todo el principio a través de historias. Sé que esta sección que estás leyendo a continuación rompe un poco con la línea que “debería” tener este libro, pero bueno... es para que veas que esto no tiene que tener un sentido mayor que el de apropiártelo.

Porque si de verdad quieres tomar el poder de tu manifestación, tienes que elevarte al modo creador. Y en modo creador, el propósito no es entender todo, sino crear y experimentar la propia creación más allá del razonamiento crítico. Eso que muchos llaman habitar la consciencia infinita desde la vivencia humana en esta Tierra.

Como humanos, no tenemos la capacidad de comprender con la mente el poder ilimitado de la consciencia que nos habita. Sin

embargo, sí podemos sentir algo de eso. Cuando logramos momentos de calma y escuchamos nuestra voz interior, sabemos que todo está bien, incluso cuando las condiciones externas parecen indicar lo contrario.

Ese “todo está bien” es la propia consciencia reconociendo que existe. La existencia es algo que nunca deja de ser, y la consciencia es el poder que observa todo lo que existe. La consciencia es y punto.

Imagina que tus ojos forman un sistema de cámaras que captan imágenes frente a ellas. La consciencia es el poder que observa y reconoce que está viendo algo. No es lo que le da sentido a esas imágenes, simplemente nota su propia existencia.

Ahora bien, la programación que interpreta todos esos estímulos y les da un significado cuando por sí solos no lo tienen, es el ego. El ego es la percepción individual que cada ser humano tiene de sí mismo, como algo separado de todo lo demás. Y todo lo demás es, justamente, todo lo que hay dentro de la consciencia. El ego es la estructura interna que define la identidad de cada quien y de cada cosa.

La consciencia, por sí sola, nota su existencia ilimitada, pero no se autodefine ni se identifica. Ni siquiera tiene significado porque

no hay manera de explicar algo tan vasto e ilimitado. El significado de cada cosa lo aporta el ego.

Seguramente has escuchado hablar del ego en reiteradas ocasiones. Hay personas que lo aprovechan muy bien y otras que se sienten limitadas por él. Si en tu caso sientes que estás muy lejos de tu deseo cumplido, es porque el ego te ha creado la ilusión de que está separado de ti. En realidad, tu deseo ya existe dentro de la consciencia, entonces ya está. Si no fuera así, ni siquiera serías consciente de que lo deseas.

Podría hablarte durante horas sobre los conceptos de ego y consciencia, pero vamos a simplificarlo. A partir de ahora, imagina tu existencia como un videojuego que te permite vivir múltiples películas, todas las que quieras experimentar.

Recuerda que tú y yo estamos charlando y divirtiéndonos en la sala de programación del campamento creativo de la gran consciencia. Tenemos acceso a la misma sabiduría y a todas las herramientas, porque tú y yo somos la misma consciencia experimentándonos. Es nuestro ego el que nos hace pensar que estamos separadas.

Como mencioné antes, la consciencia es el poder que observa todo. No tiene un objetivo ni un significado. Todo lo que genera

una sensación de separación o una necesidad de tener que lograr algo “importante” es una ilusión creada por el ego.

El ego, por supuesto, también forma parte de la consciencia. Por eso a veces nos identificamos con él. Pero la clave está en dejar de identificarnos con esa parte y volver a la consciencia.

Haz de cuenta que, en lugar de ser un ser humano viviendo una vida en la Tierra, en realidad eres pura inteligencia explorando un videojuego con infinitas posibilidades. Elegiste sumergirte en esta creación en primera persona. Todo ocurre a través de tu percepción, y gracias al ego crees que te estás moviendo en el tiempo y el espacio dentro de este 3D, además de sentir que tienes una serie de misiones que cumplir. Pero en realidad estás dentro de un avatar con una percepción tan inmersiva y surrealista que solo se está experimentando a sí mismo en su propia consciencia creadora. Todo pasa a través de ti, pero lo sientes como si viniera de afuera, como si estuvieras separado de eso que en realidad también eres.

Entonces cuando te sientes atraída por un deseo, tu ego lo proyecta en una cosa material o a través de una experiencia que aparenta estar separada de ti. Pero en realidad, esa atracción es tu propia consciencia deseando experimentarse a través de un deseo que ya está creado.

Por eso, aunque la urgencia de materializar algo específico se sienta muy real, es importante reconocer que esa pesadez viene del ego. Cuando te elevas al modo creador de la consciencia, ya no necesitas forzar nada. Todo se vuelve concreto de forma natural, en coherencia con esa consciencia. Solo tienes que dejarte guiar por tu conexión con ella y fluir dentro.

Y como la consciencia es tan inmensa, tan infinita, no hay forma de abarcarla por completo con la mente. Así que te propongo algo más accesible: vamos a jugar a la consciencia como si fuéramos hackers viviendo la simulación en primera persona.

El punto es que el ego tiene un peso muy fuerte en esta Matrix, porque es lo que genera la sensación de realidad. Y en esa realidad siempre parece que todo debe tener un significado. Pero como la consciencia por sí sola no lo tiene, entonces vamos a elegir uno: que estamos jugando a ver cuánto somos capaces de experimentar.

La idea de que esto es un videojuego no solo se parece mucho a la forma en que transformamos nuestras vivencias dentro de la consciencia, sino que además le quita peso. Hace que este momento se sienta más liviano.

En lugar de atravesar un umbral oscuro y deprimente, ¿por qué no elegir disfrutarlo y divertirnos, si tenemos la libertad de experimentarlo así?

De hecho, si prestas atención a este plano, notarás que existen muchos videojuegos que no tienen otro objetivo más que ser jugados. Por ejemplo, Minecraft o The Sims en modo libre. Estos juegos ofrecen una experiencia en tres dimensiones donde puedes hacer lo que quieras.

Nosotros también estamos en algo similar, solo que mucho más inmersivo. No solo habitamos las tres dimensiones entrelazadas de ancho, alto y profundidad, sino que además experimentamos un cuerpo sensorial y emocional, cuya percepción está filtrada por las ilusiones creadas por el ego.

Pero otra vez, ¿qué sentido tiene jugar un juego que no tiene otro objetivo más que ser jugado? La respuesta sigue siendo la misma: no lo tiene. Tú ya eres toda la consciencia, no necesitas nada más. Ni siquiera un propósito. Sin embargo, como elegiste encarnar este cuerpo humano con una mente infiltrada por el ego, sientes que necesitas uno. Así que aprovechemos que tu ego necesita un propósito y démosle un significado.

El sentido de este videojuego será, entonces, romper la ilusión de la limitación y explorar hasta dónde puede llegar

tu creatividad. Imagina que tú misma creaste todo este multiverso y ocultaste tus propios deseos dentro de él. Muchos ya los estás viviendo, ya los tienes disponibles, porque los fuiste descubriendo a medida que aprendías a jugar. Los demás los irás desocultando ahora, en modo avanzado, o como lo llamarían los terrícolas: como una persona adulta responsable.

Es como si hubieras pasado por un tutorial, una especie de demo donde aprendiste lo básico sobre cómo manejarte y moverte en este plano. Aprendiste a mantener tu cuerpo vivo lo mejor posible, básicamente. También has materializado varias cosas que son esenciales en tu vida y que ya has normalizado tanto, que ni siquiera te das cuenta de que también fueron deseos. Al tenerlos, ya no los ves como tales.

Si hoy puedes apreciar y reconocer cuántos aspectos de tu vida te sostienen y te sirven de apoyo, entonces ya completaste el primer nivel de consciencia creativa.

Una vez superado ese nivel inicial, apareces en una dimensión donde nuevos deseos están ocultos detrás de la ilusión de que no son posibles. Es decir, están ahí, pero tu misión es revelarlos.

Cada deseo es una experiencia totalmente nueva que toma la apariencia de ser algo necesario para tu bienestar y completitud.

Aparenta eso, pero en realidad es simplemente algo nuevo, no algo necesario. El deseo es la atracción hacia lo nuevo.

Lo nuevo, en un contexto de seguridad máxima, también representa peligro. Es una amenaza a dejar de disfrutar lo que ya es familiar y cómodo. Por eso, al mismo tiempo te lo ocultas. Puedes perfectamente elegir no aventurarte hacia el deseo y mantener tu vida tal como está.

Más allá de la forma o especificidad del deseo, tu consciencia los crea no como un objeto a resolver, sino como una expansión hacia lo imposible. Entonces no se trata del deseo de poseer una mansión y dos Ferraris, o un marido de ojos turquesa, fiel y romántico. En realidad, el deseo puede expandirse infinitamente más allá de cualquier objetivo que intentemos limitar con una forma concreta.

Esos deseos están codificados dentro de historias que se sienten como películas. En cada una de ellas, tú eres la protagonista, actuando el rol que le corresponde a esa trama. Tienes un guion, un propósito, una secuencia de escenas y, por supuesto, otros personajes y desafíos creativos.

Ahora bien, la magia de este multiverso es que todos esos deseos están vivos. O mejor dicho, tú, como consciencia, estás viva protagonizando esas películas en simultáneo. De todas las

posibilidades que existen, ese “gran deseo” que intuyes y anhelas ahora es una película que se está reproduciendo detrás del telón de la ilusión de que no está.

Cuando rompas esa ilusión y aparezcas ahí, otra capa de deseo se convertirá en la nueva peli maestra, y quedará disponible para ser desocultada después. Y así, una y otra vez. Tienes que saber que esto no se termina, ya que tu capacidad de diseñar y experimentar películas es ilimitada.

Es decir, en este videojuego no viniste a vivir una sola película, sino múltiples. Te encanta ser tan creativa diseñando cada guion, cada escena y viviendo la historia en primera persona. Esta experiencia de observar la consciencia se vuelve dinámica y, sobre todo, un disfrute total.

Dicho todo esto, el umbral que estás atravesando es un momento sensible. Es cuando el velo comienza a caer y necesitas estar especialmente atenta para no sucumbir ante las ilusiones que aparecen. Estas ilusiones pueden parecer más fuertes que antes, pero solo lo parecen.

Aquí no se trata de esperar a que la realidad deje de asustarte con sus trucos ilusorios. No solo porque no hay nada que esperar, sino porque la energía de espera refuerza aún más la ilusión de separación. Puedes hacer algo o no hacer nada, pero

lo importante es evitar alimentar las ilusiones del ego que, justo ahora, tienden a asustar con más intensidad.

Se trata de entender que el ego no es tu enemigo, simplemente está sirviendo su función dentro de la consciencia. En cierto modo, estás disfrutando el rol que tienes en la película actual, o una película vieja, en la que tu deseo parece demorar o incluso en la que todo lo contrario está manifestado. Y esa es la película que vas a disolver.

Como explicaba en *Catalízate*, el drama es muy entretenido para el cuerpo físico, que responde con hormonas que te hacen sentir viva. Lo que vuelve perturbadora esa experiencia es que, en general, no estamos acostumbradas a liberar por completo las emociones que la componen: ansiedad, miedo, culpa, vergüenza, frustración. Todas estas emociones tienden a acumularse cuando no se permiten ser sentidas por completo. Entonces generamos una resistencia que hace que la perturbación persista. Y mientras tanto, el cuerpo se vuelve adicto a esos pequeños impulsos de emoción intensa que el ego sabe cómo activar para reforzar la idea de separación entre lo que estás viviendo y tu deseo ya cumplido.

La sensación de “estar viva” no se limita a ver que el corazón late, sino a experimentar emociones. Y la mayoría del tiempo

estamos bastante neutras en ese plano. Sería ideal sentir emociones agradables todo el tiempo, pero como las emociones son energía en movimiento, cuando las dejamos fluir por completo, simplemente las vivimos y pasan. Fisiológicamente hablando, son procesos químicos que se sienten como una efervescencia en diferentes partes del cuerpo.

El problema aparece con las emociones que resistimos. Al no sentir las del todo, quedan como si estuvieran encerradas en el cuerpo, esperando la oportunidad para ser liberadas. Y si tu cuerpo se ha vuelto adicto a esas emociones no resueltas, va a estimular a tu mente para que piense pensamientos que te perturben, solo para poder sentir otra vez todo eso que quedó reprimido.

Y acá viene lo interesante: el hecho de que el drama de la película vieja te entretiene y te estimula a nivel fisiológico, también forma parte de la ilusión. Lo que ocurre es que se siente demasiado *real*. Contiene tantos detalles y estímulos que parece ser la única realidad. **Pero no lo es.**

Seguramente te habrá pasado alguna vez de despertarte tranquila por la mañana, y que apenas se enciende tu mente, automáticamente piense en todo el drama... y dispare esa sensación perturbadora que recorre tu cuerpo como una corriente

eléctrica. Eso que sientes es el cortisol: la hormona del estrés. Es la que te mantiene en modo supervivencia. Contraída, en malestar, “negativa”, con la percepción cerrada.

Si fueras un avatar, imagina que, por una programación diseñada por el ego, cada vez que enciendes tu atención, tu mente te inyecta un líquido que genera interferencia en tus sentidos. No solo te hace sentir mal, sino que nubla tu percepción, dejándote ver únicamente la apariencia de separación. Cuanto más resistas ser atravesada por esa sensación, más persistirá en tu sistema. Por eso, es clave abrirte a que fluya por completo hasta disolverse.

Entonces, como veremos más adelante, vas a permitir que ese malestar se agote solo hasta que pierda todo poder. Y entonces, por fin, se caerá el engaño.

Por ejemplo, mi deseo de viajar a Japón y exprimir toda la experiencia como una local era una película que ya se estaba reproduciendo de fondo. Indudablemente, estaba codificado para que sucediera.

Durante los dos años previos a que se materializara, fui desocultando un montón de mitos e ilusiones que me impedían ver que, en realidad, era obvio que iba a viajar. Pero mi mente humana no se lo permitía, porque no entendía cómo se iba a dar.

Mi realidad en ese momento parecía gritarme que esa era una meta imposible.

La sensación de escasez, de impotencia, de estar perdida... fueron emociones que viví intensamente antes de que todo se acomodara para el viaje. Jamás habría imaginado que iba a coincidir en ese destino con mi hermano y mi mamá. Cada uno llegó a Japón por su cuenta, y terminamos compartiendo dos semanas allá justo para mi cumpleaños.

Mi ego creía que, como no podía controlar los viajes de mis familiares —como decidir fechas u ocuparme de los gastos—, entonces ni siquiera podía considerar un deseo de esa magnitud. Sin embargo, de forma inesperada, terminamos viajando todos. En cuestión de un mes, nos organizamos para recorrer juntos distintos puntos del país, incluido el día mágico en Tokyo Disneyland.

Hoy lo veo obvio. Era una escena que ya estaba escrita, y se concretó como por arte de magia. De forma completamente inesperada, y mucho antes de lo que mi mente racional se permitía planificar.

El “arte de magia”, ese efecto WOW que te sorprende cuando ves todas las casualidades y sincronías activarse al manifestar tu deseo... también lo creas tú como consciencia. Lo increíble es

que eres tan creativa en esto, que siempre vas a encontrar una forma de maravillarte.

Así que la invitación es esta: ábrete a sorprenderte con tu propia creatividad. Y lo más fascinante de todo es que eres capaz de plasmarla en absolutamente todo lo que existe en este multiverso: tanto en lo que amas... como en lo que temes.

Sí, en lo que temes también...

Si hay algo maravilloso en la experiencia humana, es la capacidad de vivir contradicciones, y eso tú lo sabes muy bien. Como amante de Walt Disney que soy —y ya que estamos, vale la pena mencionar que él también era un mago, como tú y como yo, solo que él se dedicaba a crear y vender ilusiones— puedo decir que lo admiro profundamente porque entendía esto a la perfección.

No solo se dedicaba a hacer películas, sino que también creó parques que recrean esta tierra como si fueran mini mundos dentro de un mismo terreno. Hace poco vi un documental sobre estos parques temáticos, y me llamó especialmente la atención un capítulo dedicado a la Mansión del Terror.

De todas las atracciones, esa era una de las que más entusiasmaba a Walt, porque sabía que a las personas nos

encanta asustarnos. Es la misma razón por la que existen las montañas rusas. Emociones como el miedo o la adrenalina inyectan una sensación fervorosa de estar vivos. Y aunque no te gusten las montañas rusas, en algún punto, tu cuerpo humano disfruta demasiado esos estímulos.

Entonces, la clave para que atraveses este umbral y vayas desocultando tus tesoros, abriendo una a una las escenas de tu deseo, es quitarle el juicio a tus creaciones y apropiarte de cada una de ellas.

No está ni bien ni mal que seas tan creativa en lo que te gusta... y en lo que no.

Tienes una capacidad infinita para expandirte en todo y además, eres libre de elegir. Relájate y suelta las resistencias a recibir eso que, en el fondo, sabes que ya tienes.

Tu deseo no es algo que te falta ni algo que debas alcanzar. Es simplemente un llamado a experimentarte por completo y a revelar la plenitud de quien realmente eres: abundancia ilimitada y amor incondicional. Cada deseo es una *nueva* forma de experimentar esto.

Imagina que tú también eres Walt Disney y creaste esta matrix llena de historias y atracciones, solo para divertirte mientras

exploras en “carne propia” lo que es ser esa abundancia y ese amor infinitos.

Todo eso que nombras como cosas separadas de ti —el dinero, las relaciones, tu cuerpo físico— no son más que elementos de utilería que amplifican tu experiencia inmersiva. No necesitas poseerlos ni experimentarlos de determinada manera para comprobar que ya eres lo que deseas.

Sin embargo, van a responder a lo que tú consideres real. Y para eso, en lugar de forzar su creación, si todo ya está creado, lo más fluido es romper la ilusión que oculta la verdad.

En este punto, no hay nada que pueda vencerte. Acepta que ya eres todo eso que deseas. Ya está en ti. Si no lo ves, relájate, pronto lo vas a revelar y te va a sorprender gratamente.

Por eso a partir de ahora, ponte cómoda, querida compañera. Te voy a mostrar cómo navegar este plano del videojuego para desocultar la trama creativa de tu deseo y permitir que ese deseo cumplido se revele por sí solo, y que sepas manejarte frente a los fantasmas que te quieren convencer de lo contrario.

Lo que da vida a la matrix

Si todo esto es un videojuego, sabemos que cuantos más detalles contiene, más energía consume. Recuerdo que en una época, cuando era preadolescente, invertía bastante tiempo y dinero en comprar juegos y en mejorar mi computadora, porque había ciertos juegos que se trababan si el procesador no tenía suficiente capacidad para que funcionaran fluidamente. Como en ese momento mi misión de vida no era ser gamer, abandoné ese terreno informático y me dediqué a cosas más “serias”, hasta que por suerte hoy puedo decir que regresé a jugar, pero en un plano mucho más realista que antes.

La cuestión es que, si esta matrix funcionara a base de electricidad, entonces, en términos humanos, esa energía sería el poder que se libera al sentir nuestras emociones. Las emociones son, al fin y al cabo, energía en movimiento.

Eso significa que, cuanto más intensamente sentimos, más realista se vuelve el juego. Cuanta más carga emocional tiene una escena, más vívida, detallada y convincente se presenta ante nosotros.

Como humanos conscientes, tenemos la capacidad de mover energía y usarla para darle vida a la riqueza y el disfrute de toda

la creación. Al mismo tiempo, este cuerpo también actúa por instinto, buscando de forma automática su propia supervivencia. Por lo tanto, tiende a conservar energía.

Si partimos de la idea de que habitamos un cuerpo diseñado para ahorrar recursos o que tiene activado por defecto el modo supervivencia, veremos que tenderá a sentir lo menos posible. Incluso si eso implica reprimir escenas que, desde otro nivel, nos encantaría vivir.

Por ejemplo, podrías desear profundamente recibir el gozo del aplauso de tu comunidad luego de dar un show haciendo lo que amas sobre un escenario, pero de algún modo siempre encuentras la forma de postergar ese evento. Los especialistas en desarrollo personal lo llamarían autosabotaje, pero nosotros lo entendemos como un mecanismo de ahorro de energía. Porque un deseo de ese estilo no solo contiene alegría en potencia, sino también un umbral de emociones previas que se activan antes de llegar a esa gran satisfacción: miedo, duda, vulnerabilidad, incertidumbre. Todo eso que suele aparecer justo antes de lo sorpresivo. Y si el cuerpo no está dispuesto a sentir esa intensidad, entonces frena el proceso completo, aunque eso implique renunciar a lo que más desea.

Ahora, lo que tenemos que tener en cuenta es que este mecanismo de ahorro energético contiene una trampa: en este multiverso, la energía nunca se acaba, pero creaste la ilusión de que sí. Por lo tanto, no es necesario ahorrar, sino aprender a manejarla de forma conveniente.

La clave no está en limitar lo que sentimos, sino en dirigir esa energía emocional a romper la ilusión de separación del deseo cumplido y dejar de alimentar viejos escenarios.

Si tomamos en cuenta que, por defecto, el cuerpo tiende a ahorrar energía, entonces, en lugar de cargar nuevos escenarios, vamos a repetir todos los conocidos. Y esto ocurre porque esas escenas, al haber sido vividas antes, requieren mucha menos energía para ser reproducidas.

Volvamos al planteo de un videojuego de computadora. Sabes que, a medida que vas avanzando entre niveles, cada escenario ya jugado se guarda. Y cuando enciendes el juego para retomar la partida, todo lo anterior ya está precargado o carga mucho más rápido. ¿Por qué? Porque el sistema guarda datos en la memoria caché: un espacio donde se almacenan archivos temporales que permiten acelerar la carga de escenas repetidas. No necesita volver a procesarlo todo desde cero, solo reproduce lo que ya fue renderizado antes.

Con la matrix emocional pasa lo mismo. Las escenas que ya viviste, aunque no te gusten o no las elijas, están precargadas. Son familiares, requieren menos energía y se activan casi por defecto.

Visto así, si preferimos mirar todo esto, en vez de un videojuego, como una plataforma de streaming como Netflix, podemos imaginar que los megabytes que le dan más detalle a cada película o serie son esa energía emocional. Cuanto más alta es la calidad en la que se reproduce un contenido, por ejemplo, en 4K, más datos consume. Lo mismo sucede en esta matrix: cuanto más realista, intensa y detallada es una escena, más energía emocional requiere.

Y al igual que en Netflix, donde las películas que ya viste o dejaste a medio camino se almacenan en el historial y se cargan más rápido si las retomas, las escenas que ya viviste emocionalmente quedan registradas en tu sistema. El cuerpo y la mente las reconocen, por eso se reproducen con mayor facilidad. No porque las elijas, sino porque están listas para volver a activarse sin esfuerzo. Repetir lo conocido es más liviano para el sistema que iniciar una nueva serie desde cero, con todo lo que eso implica: carga emocional, apertura, riesgo, sorpresa.

Hagamos una prueba en este preciso instante. Si yo te pregunto cuáles fueron los tres eventos de tu vida que más recuerdas, ¿cuáles son? Nota cuán rápido se cargan esos escenarios en tu mente. Ahora observa la intensidad emocional que viviste en esos momentos. Cuanto más intensas fueron las emociones, más detalles recuerdas. Tal vez ahora no estás sintiendo esas emociones, sin embargo tienes un registro muy minucioso de las particularidades de cada escena. Los gestos de las personas, los aromas, el orden de las secuencias, etc. Interesante, ¿cierto? Lo que estás experimentando ahora, en vivo y en directo, es una demostración de cómo funciona el procesador de tu videojuego, tu plataforma de streaming o tu matrix... si cualquiera de estos sistemas funcionara como un ser humano.

En este punto, si estás bien atenta a todo lo que vengo planteando en este libro, probablemente te des cuenta de que tienes la libertad de elegir si esos escenarios se cargan automáticamente o no. Si la energía es ilimitada, no necesitas ahorrar y, por lo tanto, tampoco depender de esa memoria que repite los mismos escenarios como si esa fuera la única película o realidad disponible.

El entrenamiento, entonces, consiste en permitirte usar tu energía ilimitada sin miedo. Es decir, abrirte a sentir todas tus emociones,

porque son ellas las que tienen la capacidad de crear nuevos escenarios y dismantelar las ilusiones que se oponen a tu gran deseo.

También se trata de confiar en tu capacidad creativa, sabiendo que no necesitas controlar cada detalle del escenario, sino abrirte a que esos detalles te sorprendan en la experiencia misma.

A esto se le suma la importancia de entender el contraste y su innecesario juicio. Por ejemplo, si sientes un deseo ardiente de beber un vaso de Coca-Cola con hielo, verás que ese deseo es mucho más intenso en el día más caluroso del verano. Y más aún si estás en un ambiente húmedo, de esos en los que transpiras sin siquiera moverte. Con solo escuchar los cubitos de hielo chocando contra el vidrio del vaso, junto al chasquido de una lata metálica abriéndose, tu boca comienza a salivar. Y cuando oyes el líquido burbujeante caer en el vaso, abrazar cada hielo, ves las microgotas de Coca saltando en la superficie y percibes el aroma típico de esa gaseosa recién abierta... ese primer sorbo se vuelve el más glorioso de tu vida.

En ese instante, el contraste entre la sed y el calor, y la frescura de la bebida, hacen que esa Coca-Cola sea la más sabrosa y espectacular del planeta. No importa nada de lo que sucede

alrededor. En esos segundos, eres tú viviendo una experiencia de gloria máxima.

Apreciar todo eso sin juicio es lo que permite abrirte a este tipo de experiencias todos los días. Porque si en ese momento hubieras juzgado lo terrible que es sentir calor, o que deberías tomar agua en lugar de caer en la “maligna tentación” de una bebida azucarada, lo más probable es que te hubieras perdido de disfrutar ese momento de gloria.

El ejemplo de la Coca-Cola tranquilamente aplica a deseos más “importantes”. Por ejemplo, si alguna vez has experimentado la frustración de contar monedas en el supermercado porque no sabes si te alcanza para una compra básica, y luego vives el contraste de poder comprar algo de lujo sin mirar el precio, esa alegría se vuelve mucho más especial. La experiencia de la abundancia se intensifica cuando sabes cómo se siente la escasez. Y ojo: No porque la escasez sea necesaria para experimentar abundancia, sino porque el contraste le da profundidad a la vivencia.

Juzgar el contraste, al igual que el ego, amplifica la ilusión de separación, porque te hace creer que si estás de un lado, estás muy lejos de su opuesto. Pero lo que no ves es que el contraste, en realidad, te muestra las dos caras de lo mismo, y que si estás

experimentando un lado, es porque el otro también está disponible. Por ejemplo, el concepto de luz no tendría sentido sin la oscuridad; el frío no existiría sin el calor; y así con todo lo que está creado en la matrix.

Sin contraste, no hay consciencia materializada en lo concreto. La ilusión de límite es necesaria para ser apreciada: sin ella, no podríamos experimentar la creación en este plano.

Entonces, en lugar de rechazar el contraste, aprenderás a usarlo a tu favor, entendiendo que tal vez eso que tanto temes o rechazas no es más que una ilusión que está ocultando lo que ya te corresponde del otro lado.

Tu deseo está oculto detrás de la matrix

Dependiendo del momento en el que te encuentres, es posible que lo que has leído hasta ahora te incomode un poco. Tal vez te preguntes:

¿Por qué creé una matrix tan inmensa que me oculta mi propio deseo?

Y no, no es que seas una masoquista que disfruta del drama (aunque tal vez sí... quién sabe). Lo que ocurre es que aún no te

has dado cuenta del nivel de poder creativo que tienes... ni del hechizo que ejecutaste para ocultarlo tan bien.

Imagina esto: eres una maga experta en crear realidades que, un día, aburrida de saberlo todo, pensó...

“¿Y si me olvido de todo, solo para ver si soy capaz de recordarlo?”

“¿Y si invento una película entera donde creo que no tengo poder, solo para probarme que incluso desde ahí puedo volver a activarlo?”

Cuanto más desempoderada te sientes, en realidad más poder tienes. Lo que estás experimentando es la ilusión de impotencia, con el propósito de aventurarte a redescubrir tu verdadera magia.

El deseo que buscas manifestar es lo que, de algún modo, activa esa sensación de necesidad, de separación y toda la ilusión de “no estar”... solo para llamarte a recordar tu poder creador.

El deseo no es algo externo que necesitas para sentirte completa. Ya estás completa. El deseo es simplemente una pista en el camino de regreso a quien realmente eres. Es una invitación para que experimentes, en esta dimensión, toda la completitud de tu consciencia en un nuevo nivel.

Si te sientes incompleta, insuficiente o sola... eso no es real. Es imposible que no estés completa. Es imposible que no seas suficiente. Es imposible que estés sola.

Como consciencia, tú eres abundancia ilimitada y amor incondicional. Por eso te sientes llamada a materializarlo. No lo deseas porque te falta; lo deseas porque ya es parte de ti y estás lista para recordarlo.

Todo lo que parece ir en contra de tu deseo es parte de una escena hiperrealista que tú misma creaste para encontrar huecos por los cuales romper la ilusión y revelar el deseo que ya está disponible.

Imagina este plano como un parque de diversiones lleno de atracciones, con pequeños huecos por donde puedes pinchar la fantasía y permitir que se manifieste la realidad de tu deseo cumplido. Al abrir el hueco y romper lo que lo envuelve, recibes el regalo de apreciar la creatividad de la ilusión, y se abre el espacio para que lo que te corresponde ingrese a tu experiencia.

Dicho todo esto, si sientes que todo está en contra, eso solo te da más motivación para recorrer este plano engañoso y comenzar a crackearlo. Son más los huecos para abrir, y mayores los tesoros por descubrir.

Quien se expande y experimenta toda la magia, siempre eres tú. Así que aprovecha este momento para disfrutar de quien eres.

Los conceptos más “reales” de esta matrix también son creados por ti.

Antes de pasar al inventario de tácticas y comandos para navegar este videojuego y revelar tu deseo, quiero detenerme un momento para responder la gran pregunta que probablemente te estés haciendo:

Gaby... ¿entonces me estás diciendo que todo, o sea, TODO, es una ilusión?

Sí.

Todo es una ilusión... pero no una cualquiera. Es una ilusión tan bien hecha, tan perfectamente orquestada, que la experimentas como si fuera real. Y eso es justamente lo fascinante. No estás atrapada en una mentira; estás participando activamente en una simulación diseñada para que olvides que puedes intervenirla.

La ilusión no es el problema. El problema es creer que no tienes poder dentro de ella.

Así que sí: todo es una ilusión. Pero es *tu* ilusión. Y cuanto más consciente eres de eso, más libertad tienes para abrirte a experimentar tus deseos en su máxima expresión, y dejar de creerte el holograma que proyecta limitación.

Y si todo es una ilusión... entonces sí, también lo son las personas que aparecen en tu experiencia. No porque no existan, ni porque sean marionetas sin alma, sino porque cada una de ellas forma parte de una simulación perfectamente alineada con tu guión actual. Funcionan como espejos, catalizadores, mensajeros o incluso obstáculos diseñados con precisión para activar algo en ti. No están puestas al azar. No son externas a tu experiencia, sino proyecciones interactivas de tu observador interno, tan vívidas y complejas que puedes jurar que son independientes de ti.

Ahora bien, esto no niega que cada persona tenga su propio libre albedrío. Todos estamos jugando libremente una simulación personalizada, y en ese cruce de hologramas individuales coincidimos en escenas que resuenan con la frecuencia de lo que la consciencia desea experimentar.

No estás controlando a los demás, ni ellos te controlan a ti. Lo que existe es un entretejido perfecto entre tu deseo, tu percepción, y el deseo y percepción de los demás. En esa red de

encuentros sincronizados, el libre albedrío no se elimina, sino que fluye como cualquier energía en movimiento. Cada quien decide, desde su consciencia, cómo interactuar con la escena. Pero tú eliges qué significa para ti esa interacción, qué quieres hacer con lo que se activa, y si estás lista para sostener una nueva versión de la relación, o para revelar algo completamente nuevo.

Cuando ves a los demás como parte de una matrix que tú misma estás activando, dejas de tomarte las cosas tan personalmente y empiezas a leer el código oculto de cada encuentro.

Entonces, sí: también las personas son parte de la ilusión. Son hologramas proyectados por la aventura que tu consciencia quiere vivir al expandir sus deseos.

Y si lo miras desde el otro lado, también puedes ver que tú eres una ilusión dentro de la proyección de otras personas. Tú también eres mensajera, catalizadora o espejo para los demás. Pero por la ilusión de separación, piensas que estás siendo solo “tú misma”, cuando en realidad tu avatar también está codificado como cualquier otro.

¿Cuántas veces has actuado de formas impensadas con otras personas y recién te diste cuenta más tarde? Tú también representas un deseo, un miedo o una proyección para otros puntos de la consciencia. Y si no percibes ese entramado,

terminas actuando ciertos roles de forma casi automática, como si tu avatar respondiera a un guion preestablecido sin que lo notes.

Las personas sirven perfectamente a la simulación y cumplen el rol de la película que la mente humana asume como verdad. Cuando te elevas al modo creador, te das cuenta de que todos —incluyéndote a ti— somos avatares que nos adaptamos al guión de la película superficial. Y es superficial porque es la que se ve por encima de todas las demás, que son infinitas y contienen todas las posibilidades disponibles.

Si la ilusión funciona así con las personas, ni hablar de otros elementos como el dinero y cualquier material concreto. El dinero, por ejemplo, es una herramienta dentro del juego que tú misma diseñaste para experimentar la sensación de estar separada de tu poder ilimitado.

En esa ilusión, vives a través del avatar que cree que necesita dinero para sobrevivir, para ser libre, para disfrutar, para crear. Pero en realidad, tú —como consciencia— eres quien está generando todo el juego, y el dinero es solo un símbolo, una representación de tu poder creativo.

Lo que sucede es que, al entrar en esta simulación, fragmentaste tu poder a propósito. Lo escondiste detrás de escenas que

aparentan escasez, esfuerzo, sacrificio o azar. Eso permite que el juego se vuelva interesante y mucho más dramático. Si recordaras desde el principio que puedes manifestar cualquier cantidad de dinero en cualquier momento, se terminaría la trama.

Así que, para que el juego funcione, colocaste capas de creencias limitantes, emociones densas, reglas sociales, aprendizajes familiares... Todo eso construye la matrix de limitación financiera.

Pero nada de eso es real. Es solo una proyección de una parte ínfima de toda la consciencia.

A todo esto, por suerte, también creaste estudios fisiológicos que confirman que lo que percibimos como “realidad” es apenas una fracción editada y rellena por nuestra mente. Si ahora tu mente necesita entender que realmente no lo está viendo todo, acá va un “soporte” de evidencia científica (que, por cierto, también es ilusión, ojo).

La neurociencia ya demostró que no vemos con los ojos, sino con el cerebro. Lo que captan tus ojos es incompleto, fragmentado y lleno de huecos. Especialmente en lo que se conoce como el “punto ciego” y otras zonas donde no hay recepción visual directa. Pero el cerebro, para darte una experiencia coherente, rellena esos vacíos con información basada en limitación:

memorias dolorosas, creencias arraigadas, asociaciones poco convenientes. Es decir, proyecta. Literalmente inventa partes de la escena.

Además, filtramos la realidad a través de una codificación predictiva: el cerebro anticipa lo que va a pasar y te muestra eso, no lo que realmente está ocurriendo. ¿Y qué es lo que predice? Lo que emocionalmente ya cargaste antes. Por eso, si estás acostumbrada a una escena de abandono, tu cerebro tenderá a mostrarte indicios de abandono, incluso cuando no los haya. No porque el mundo sea así, sino porque la película que está corriendo —en modo ahorro o piloto automático— es esa.

Y aquí viene lo más jugoso: como existen huecos y vacíos en la percepción —espacios que tu cerebro completa de forma automática— esos mismos huecos también funcionan como portales creativos. Son zonas disponibles para fluir hacia nuevas películas. Infinitas opciones dentro de un catálogo ilimitado, todas corriendo en simultáneo, aunque aún no cuenten con tu atención ni con tu carga emocional.

Porque sí, hay múltiples películas corriendo en simultáneo. Pero tú, en tu cuerpo humano, solo experimentas una: la que estás proyectando con tu foco y tu emoción.

En este instante, hay una versión tuya que ya resolvió eso que hoy te angustia. Hay infinitas variaciones que ya están viviendo el deseo cumplido.

La cuestión ahora es romper con la ilusión de que estás atrapada en esta realidad actual que venías alimentando con tus emociones. No importa cuánto tiempo ni con qué intensidad hayas energizado lo que hoy estás experimentando. Romper esta matrix es mucho más directo de lo que crees.

Suelta la culpa. Suelta el resentimiento por haber creado estos escenarios. Sentirte mal por proyectar lo que no te gusta no te libera: refuerza el holograma.

Y acá empieza un nuevo tipo de práctica: relajarte y soltar. Soltar el control, soltar las resistencias, soltar el miedo a sentir. Porque cuando te relajas, todo eso que parecía fijo y permanente se disuelve creando espacio. Y en ese espacio, el código viejo pierde fuerza... y una nueva escena comienza a revelarse.

Que comience el juego

Ahora que ya conoces el terreno en el que nos estamos moviendo, llegó el momento de sumergirte por completo en el umbral y comenzar a crackear toda esta ilusión.

Imagina que estamos en la entrada de un parque de atracciones, tipo Disney o Universal Studios. Ya tienes tu ticket en la mano y estás lista para divertirte al máximo. Te preparaste toda la vida para este momento. Sabías que todo esto se trataba de jugar, y ahora llegó la hora de hacerlo.

Por eso, a partir de ahora, te invito a vivir este umbral como una niña que juega sin miedo, con toda la confianza del mundo, sostenida por un universo infinito e ilimitado, y que sabe intuitivamente que no hay peligro.

No necesitas “creer”, porque para ti la realidad ya es un campo de posibilidades.

Y el más allá te está invitando a abrirlo... jugando.

Confía en que ya sabes cómo funciona todo. No hay errores, no hay fallas de diseño. Este universo es seguro, porque todo... eres tú.

Tu misión en el juego

Por el amor a nuestra creación:

Olvídate de que esto es algo muy serio o importante.

Sé que tu mente insiste en hacerte creer que sí, y probablemente abriste este capítulo esperando encontrar una misión sagrada llamada “propósito”, como si tu existencia dependiera de eso. Pero tu verdadera misión en este videojuego es mucho más simple: **dejarte llevar por tu intuición y romper cualquier ilusión que aparezca en forma de glitch, sabiendo que tu estado natural es el deseo cumplido. Nada más.**

No hay un logro mayor que simplemente fluir. Si hay algo que debes evitar, es forzar.

Desde ahora, rompemos la ilusión de que hay metas que se manifiestan y otras que no. ¿Cómo? Dejando de usar metas. Así, ni siquiera existe la distinción entre cuáles sí y cuáles no te permites. A diferencia de *Catalízate*, que —en comparación— es un manual más metódico, aquí nos elevamos a un nivel de maestría donde las metas no son tan importantes como tú, siendo libre.

Las metas que más deseas ya están. No necesitas forzarlas, ni siquiera al definir las. Simplemente asumes que lo que deseas —en su máxima expresión— se manifestará.

Entonces, cuando fluyas, permítete seguir tu intuición. Y lo único que vas a evitar es forzar.

Por ejemplo, si aparece una puerta que no se abre, no la empujes. Tu intuición te guiará a ingresar por otro lado, o incluso te abrirá puertas aún mejores. No insistas en lo que todavía parece que no está disponible. Confía en que creaste algo mejor y te estás dando el lujo de sorprenderte.

Tú ya eres toda la creación. Y todo está creado.

Al explorar y apreciar tu experiencia presente, se activa en ti la sensación de estar creando cada escenario. Pero en realidad, estás recorriendo una simulación que tú misma diseñaste para volver a tu centro: tu consciencia creadora.

Por eso, en lugar de forzar que las cosas pasen, aprendes a usar todo lo que pasa a tu favor. Incluso esas situaciones incómodas que tantas veces preferirías evitar.

En este universo, todo es neutral. Eres tú quien elige el significado.

Cuando algo se siente demasiado incómodo, puedes verlo como un portal sensible: un punto donde el velo de la matrix puede romperse si te permites atravesar esa incomodidad.

Toda esta confusión, toda esa impotencia, todo el dolor que tal vez estás sintiendo ahora, es indicio de que estás atravesando el umbral hacia una realidad tan expandida que tu mente racional no logra comprender. Tu lógica rechaza lo que no puede controlar, y no puede entender que tu estado puro es abundancia ilimitada y amor incondicional.

No estás atravesando este espacio por necesidad o por urgencia. Lo estás atravesando porque estás lista para vivir la verdad.

Muchos dirían que atravesar esto te hace crecer. En enseñanzas como las de la Kabbalah, se entiende que justo antes de la revelación del deseo hay caos. Ese caos no es un castigo, ni una señal de que algo está mal. Es simplemente la fricción entre tu yo antiguo —programado para sobrevivir y condicionado por el ego— y la expansión de tu deseo ya cumplido, que está a punto de revelarse.

En Kabbalah, ese momento se conoce como *el umbral de la revelación*: una prueba diseñada por ti misma para demostrar que ya no reaccionas desde el patrón viejo.

Si logras sostener esta visión sin forzar, sin intentar controlar, y simplemente te permites atravesar la incomodidad con total presencia... entonces se disuelve la ilusión de separación.

Cuando fluyes, estás presente con los cinco sentidos en la experiencia del ahora. Conectas con toda la percepción de tu cuerpo: tanto en sí mismo como en lo que recibe del entorno. Todo es creado por ti y proyectado a través tuyo. No hay un “más allá” que sea real.

Lo que estás experimentando ahora es un holograma perfecto que te da la sensación de realidad. Y lo que asumas sobre lo que no ves es puro cuento potencial. Como vimos antes, tu cerebro tiene la tendencia automática a rellenar los huecos con historias viejas, repitiendo la programación predictiva típica de la mente humana.

Aquí y ahora es donde te mueves y expandes la experiencia en tu consciencia. Nada es mejor que este instante. El ahora es perfecto.

Eso que intuyes que pronto se revelará frente a ti, lo hará mientras estás sumergida en el presente, apreciando y disfrutando cada detalle. En cuanto intentes predecir o controlar cómo o por dónde aparece, te alejas del propósito de tu consciencia, que es habitar este instante por completo.

Aunque a veces sientas que estás dando pasos a ciegas, confía. Déjate sorprender.

En serio: cuando todo se revele de formas espectaculares, te vas a agradecer por haber confiado en el umbral.

La intuición: tu línea directa con el más allá

Ya que este universo es tan vasto y puede que no sepas por dónde empezar a explorar, has creado una brújula que te va dirigiendo a cada paso.

Esta brújula interna es tu intuición. Es un impulso suave y amable que te guía hacia caminos disponibles en el momento presente. Se siente como un pequeño empujón o confirmación, sutil, hacia eso que te llama a ser vivido.

Es lo que muchos llamarían una corazonada, una conexión con Dios o con tu ser superior. Es ese saber interno que no necesita explicación lógica. Simplemente sabes lo que sabes.

En este juego, vamos a usar la intuición como si fuera tu línea directa entre tu yo físico y tu yo creador. Es una especie de canal

abierto con la sala de programación... desde donde, de hecho, te estoy hablando ahora.

Tú, desde el “más allá”, te comunicas contigo misma para dejarte pistas. Señales que te ayuden a abrir caminos, detectar glitches y romper la ilusión de separación entre tú y tu verdadero yo: ese que ya lo tiene todo en abundancia.

Y como tú misma diseñaste todo este recorrido para sorprenderte, tiene sentido que las señales no sean siempre lógicas, lineales ni evidentes.

Si te dieras todos los spoilers de antemano... el juego perdería toda la gracia.

Tu intuición te da indicaciones de forma muy suave. No te grita ni te obliga. Simplemente te llama, con delicadeza, a dirigirte hacia algo que te atrae.

Ese llamado no siempre se presenta como un entusiasmo efervescente. A veces es apenas una pequeña curiosidad, una afinidad suave o una atracción tranquila hacia cierta experiencia.

También puede suceder que tu intuición te llame a permanecer en un lugar, no para avanzar, sino porque algo allí se va a revelar.

Y durante ese tiempo, en lugar de aburrirte esperando, puede invitarte a disfrutar simplemente lo que hay disponible. No por

estrategia, sino por pura apreciación de la creación que tienes delante.

Tu intuición también puede inspirarte a crear algo, solo por el placer de crear. Dado que tu naturaleza es consciencia creadora, este universo es un terreno fértil para dar forma a lo que quieras. Y no me refiero a “crear una realidad específica”, sino a crear algo concreto: tal vez una obra artística, una herramienta, una idea, una tecnología... cualquier cosa que te resulte interesante de experimentar en este videojuego.

Tu deseo cumplido —tú en el centro, viviendo en abundancia, bienestar y amor ilimitado— ya está creado. Por eso, no tienes que crear “eso”. Lo que haces aquí es explorar y revelar lo que ya existe, mientras disfrutas de crear desde quien ya eres.

Si vieras tu vida como una pantalla de videojuego en 3D, como GTA o Los Sims, notarías que, al explorar el entorno con la cámara, ciertos objetos o personas se iluminan al posar tu atención sobre ellos. Y, al acercarte, se activan opciones con las que puedes interactuar.

A veces también sucede que estás tranquila, sin hacer nada en particular, y de pronto comienza a desplegarse una escena, o aparecen personajes que se comunican contigo. En ese momento, tu intuición te mostrará si hay algo a lo que

responder... o si simplemente estás ahí para observar o escuchar.

Lo mejor de tu intuición es que proviene de tu yo ilimitado, y por eso te ama incondicionalmente. No importa si en algunos momentos no le haces caso: siempre estará ahí para guiarte. De hecho, uno de los signos más claros de que estás conectando con tu intuición es que no hay una agenda oculta detrás de su llamado. No se siente forzada, obligada ni urgente. Es un mensaje que, incluso si no tiene sentido lógico, transmite paz.

Tu mente humana probablemente inventará un sinfín de razones para desacreditarla, y ahí notarás quién está luchando con más fuerza. Y quien lucha con fuerza... es quien tiene miedo de perder. La intuición, en cambio, no intenta vencer a la mente: no discute, no le compite. Simplemente se expresa. Por eso puede convivir en paralelo con pensamientos contrarios. Y ahí es cuando confías en la voz que no tiene motivos ocultos, sino que te guía por puro amor.

Si en algún momento sientes que no puedes distinguir claramente tu intuición, no te preocupes. Es cuestión de práctica. Empiezas de a poco. Observa tu entorno y siente qué te llama. No lo fuerces. Si no hay nada que te llame, no pasa nada. Lo

importante es que reconozcas cómo se siente: como un impulso amoroso que no sigue una lógica lineal.

El mapa oculto de tu deseo

Seguir tu intuición es un camino para valientes, porque te propone todo lo contrario a una lógica lineal.

La lógica lineal te dice que, para lograr algo, necesariamente tiene que ocurrir antes otra cosa específica. Es el clásico "si esto, entonces aquello". Haces A para que ocurra B. Sigues pasos. Construyes a través de causa y efecto, en ese orden.

En cambio, cuando sigues tu intuición, haces algo por el simple hecho de hacerlo. No hay una intención detrás. No hay expectativa sobre lo que debería pasar después. En lugar de construir desde la causa hacia el efecto, creas primero el efecto, que sin saber cómo, te lleva a la causa. Y la causa eres tú, siendo la consciencia creadora de todo.

La magia de este juego es que tu consciencia siempre te va a sorprender de maneras que tu mente humana no puede anticipar. Por eso, necesitas abrirte a dejarte guiar sin expectativas. Y lo

mejor es que suele ser mucho más delicioso y emocionante de lo que imaginabas.

Si logras observar todo esto desde la consciencia del deseo cumplido, es decir, mirando desde el resultado hacia atrás, podrías notar que sí existe un orden. **Un orden invisible que se activa cada vez que sigues tu intuición, y que poco a poco va disolviendo la ilusión de separación entre tú y tu deseo.**

La cuestión es que, desde tu punto de vista humano, ese orden permanece oculto. No puedes verlo. Por eso, no vas a encontrar una explicación racional que te convenza de antemano. Tienes que soltar la necesidad de entender la lógica. Recuerda: tu misión en este juego es fluir, no forzar un resultado ni entender por qué pasa lo que pasa.

En este fluir también habrá momentos en los que tu intuición permanece en silencio y simplemente respondes a lo que aparece. La intuición tampoco se fuerza. Si no hay nada disponible para avanzar, algo surgirá. Y mientras tanto, puedes quedarte tranquila. Si aparece una emoción como la ansiedad, simplemente la sientes. No la resistes, la dejas pasar.

Es más, no solo permites que aparezca, sino que cualquier emoción que se manifieste será tu detector especial de glitches por los que puedes romper la matrix.

Tu detector de glitches

Muy bien. Hasta aquí ya sabes cuál es tu misión y cuál es tu brújula. Ahora, junto con esa brújula, también cuentas con un detector de glitches. Es decir, fisuras en la matrix que, si se atraviesan, colapsan la ilusión de separación entre tú y tu deseo cumplido.

Ese detector es tu radar emocional. Tus emociones te mostrarán cuándo estás frente a un hueco por el cual puedes romper la estructura que proyecta tu simulación. Cuando algo te incomoda, sin importar cuál sea la emoción, tu radar te está señalando que estás frente a un glitch.

Y aquí hay algo clave: el glitch es un punto sensible por el cual puedes romper la simulación. Imagina que la matrix fue construida con un entramado de creencias, paradigmas y modelos mentales que ocultan la realidad de tu deseo cumplido. Esa misma matrix intentará seguir replicándose para mantenerse en funcionamiento. No quiere revelar lo que hay detrás. Por eso, refuerza esas ilusiones que te hacen sentir separada de tu deseo, haciéndolas parecer reales al generar miedos y emociones que etiquetas como negativas.

Aunque la matrix parezca fija y permanente, tu intuición te muestra posibles huecos por donde puedes atravesarla. Es tu conexión directa desde el avatar hacia la sala de programación. Desde tu yo físico hacia tu consciencia creadora. Como si fueras tu propia entrenadora de alto impacto.

La matrix que oculta tu deseo no está sostenida por una sola creencia que te hace sentir mal. Es una red completa de creencias y mitos, alimentada por emociones incómodas como el miedo, la culpa, la vergüenza o la ansiedad, entre otras.

Al haber reprimido esas emociones en algún momento, quedaron activas en el fondo, y eso permitió que la proyección de esos hologramas se mantuviera con persistencia. Es decir, cuanto más las reprimiste, más dejaste que la ilusión se alimentara de ellas, en lugar de reclamarlas como tu propia energía. La matrix se nutre de tu miedo a sentir. Mientras no atraveses esas emociones, su estructura seguirá teniendo fuerza.

Si en cambio las sientes y las reclamas como tuyas, les quitas poder a esas creencias y mitos que durante tanto tiempo te hicieron creer que tú y tu deseo estaban separados. Al reconocer esa energía como parte de ti, sin resistirla ni etiquetarla como negativa, dejas de alimentar la ilusión y comienzas a recuperar tu poder creador.

Entonces, volviendo al juego, tus emociones te servirán como un detector de metales con el que vas a escanear las entradas a estos portales que podrás atravesar para empezar a revelar la trama oculta de tu realidad deseada.

Obviamente, no estás obligada a atravesarlos si no quieres. Sin embargo, para este juego sabes que es ahí donde tienes la oportunidad de romper toda la simulación.

Si leíste *Catalízate*, sabes que tus emociones, por más fuertes que sean, no pueden vencerte. Es súper incómodo, sí, pero a la vez es liberador. Lo que creías imposible de repente pierde esa sensación y creas espacio para elegir creer algo nuevo.

A medida que vas reclamando tu poder emocional de esas estructuras que te creaban la ilusión de separación, verás que las cosas se empiezan a acomodar solas de formas inesperadas e inexplicables. También aparecen cosas imposibles, y lo más fascinante de todo es que terminas entendiendo que, de verdad, tú siempre has creado todo.

Tus sueños más maravillosos, que solo te permitías mirar en películas, se empiezan a desplegar viviendo tú la experiencia en primera persona. De repente te dan ganas de contarle a todo el mundo cómo los manifestaste, porque es más espectacular que cualquier saga de Netflix.

También notarás que no tenía sentido apegar el valor de tu identidad a un logro en particular, porque una vez que revelas una escena deseada, otro deseo te llamará, y así sucesivamente irás desocultando cada etapa, llegando a la conclusión de que este juego no tiene fin.

Por lo tanto, si esto no tiene fin, disfruta el juego todo lo que puedas, porque en realidad no se trata de ganar ni de perder. Siempre ganas cuando te aprecias en cada momento presente.

En serio, nada es real

Sé que, a esta altura, una parte tuya todavía está cuestionando si conviene tomarte este libro en serio o si descartarlo por completo. Y vuelvo a repetirlo: por amor a tu creación, no te tomes esto tan en serio, pero tampoco te pierdas el lujo de jugar. Si te lo permites, la magia de la manifestación, por fin, será tuya.

Y es que sí, si te pones a buscar situaciones incómodas en la matrix, hay cosas en esta creación que piensas que no podrías haber creado: guerras, hambre, violencia, y experiencias que solo un sátiro morboso podría diseñar. Pero entre tú y yo, reconozcamos que la oscuridad siempre forma parte de nuestra consciencia, y eso que observas como trágico y que crees que no

puede ser producto de tu creación, también fue creado por ti. En algún punto de tu consciencia, estás viviendo ese videojuego.

Si estuvieras allí, probablemente usarías la misma estrategia que ahora: no te lo tomarías tan en serio. Aprovecharías tu poder creador en la existencia para neutralizar todo eso y revelar tus deseos igual, pase lo que pase. Si no me crees, haz la prueba: viaja a esos lugares, interactúa con esas personas, y verás que son igual de valientes que tú. No necesitan de tu compasión o empatía para vivir mejor. Están viviendo su propia película, tal vez mucho más fascinante y espectacular que la tuya. No se victimizan como tú lo haces al verlos desde otro punto de la consciencia.

Entonces, con todo eso que observas como “pobre... esa gente”, aprecia esa parte de tu consciencia. Admira su coraje y capacidad de resiliencia. Por algo ellos juegan ahí y tú no.

Aquí lo importante es tu pantalla, tu rol en tu videojuego. Si decides darle importancia a la experiencia de los demás, es tu elección. Pero desde aquí, te recomiendo que te centres en tu propia experiencia, sabiendo que todo lo que te rodea es tu creación, incluyendo tu percepción sobre cómo los demás viven su vida.

Y si en algún momento te cuestionas lo que ha sido creado en tu propia experiencia, aplicas lo mismo. Reconoces tu resiliencia y honras el hecho de que, gracias a que nunca te rendiste, ahora estás aquí, frente a la posibilidad de dismantelar todo eso que parecía más fuerte que tú.

En este universo todo existe y es neutral. Nada tiene significado, salvo que tú se lo des. No es necesario encontrarle sentido a todo. Cada vez que lo haces, refuerzas esa parte de la simulación.

La muerte es el ejemplo más claro de dualidad y contraste. La vida no sería vida si no pudiera morir. Es la ilusión de separación más contundente de este plano.

Nadie escapa a la muerte, y, sin embargo, tenemos el coraje de vivir como si no existiera. Aunque todos sabemos que está allí, intuitivamente confiamos en que no es algo en lo que debemos enfocarnos. Porque aunque la muerte suceda, algo en lo profundo nos susurra que la experiencia no termina allí.

Desde mi parte humana, me gustaría decir que ojalá la muerte no existiera, porque es un tema que me ha tocado varias veces y muy de cerca. Por ejemplo, mi primera pareja murió muy joven, y siempre lo recuerdo. Aunque ya no esté conmigo, puedo seguir

sintiendo su amor y su cuidado. No porque vea su espíritu, sino porque él y yo somos la misma consciencia proyectando amor.

En su momento, ese amor se manifestaba en experiencias terrenales. Hoy, ese mismo amor aparece en todas las escenas que vivo. Se muestra en la música, en artistas que hacen lo mismo que hacía él, y también se manifiesta en momentos muy felices, como si una luz me abrazara y celebrara conmigo.

Como verás, aquí no se trata de distinguir entre buenas y malas experiencias. Eso es solo un juicio, y gracias a los juicios creamos separación. Pero tú eres todo. No hay separación.

Tampoco necesitas ir buscando cualquier cosa que te perturbe para “trabajarla”. Simplemente respondes a lo que aparece. Por lo tanto, si aparece un recuerdo o alguien te comenta algo que perturba tu estado, lo observas, sientes lo que venga hasta agotar la emoción y lo neutralizas, reclamando tu poder creador.

Lo mejor que puedes hacer, si vas a hacerte una pregunta, es esta:

¿Qué próximo paso quiere mostrarme mi intuición en mi universo?

Con eso es suficiente.

Tu intuición siempre te revelará la opción más próxima y disponible para ti en este momento. No necesariamente te dictará un plan minucioso para todo el año. Es solo eso: un avance. Una movida en el tablero.

Aquí tienes que confiar. La estrategia mayor se revelará a medida que avances; no la vas a ver de antemano. Tu mente racional no es capaz de diseñar o previsualizar algo tan genial como lo que ya está diseñado por tu gran consciencia.

Digámoslo así: tú y yo, desde la sala de programación, la tenemos muy clara... y queremos sorprenderte. Por eso, suelta el control y hazle caso a tu intuición.

Rompiendo la ilusión

Tu realidad deseada, en todas sus infinitas posibilidades, está oculta detrás de la ilusión de la matrix, que te hace sentir que no es posible.

Tu misión es fluir, sin forzar, seguir tu intuición y romper la simulación a través de los glitches que aparecen. Estos glitches se detectan fácilmente porque generan emociones

incómodas. Romper la simulación es sentir todas las emociones incómodas hasta que el glitch pierde fuerza. Luego de abrir esos huecos, simplemente sigues fluyendo, mientras la ilusión de separación se va disolviendo sola y tu realidad deseada se revela.

Cuando aparece una incomodidad, lo que harás es sentir toda la emoción sin resistirte. Ya sea miedo, ansiedad, culpa o vergüenza, tu mente emitirá pensamientos que intentarán convencerte de que sentir eso no es seguro. Pero la trampa es esta: atravesar esa incomodidad sí es seguro para ti... lo que no es seguro es para la matrix.

Sientes todas las emociones hasta agotarlas, y cuando llegas a un punto neutro, decides que lo que acabas de observar es una ilusión, dando por hecho tu realidad de tu deseo cumplido. Luego, sigues tu intuición y así sucesivamente.

Estas emociones pueden surgir justo cuando estás a punto de hacer algo nuevo, o incluso de forma aleatoria, como fantasmas mentales. Tal vez estás disfrutando el momento presente y, de pronto, te invade la desesperanza de que tu deseo supuestamente “no llega”. También aparecen para hacerte procrastinar en cuestiones que decidiste concretar y que ya están en marcha.

Ahora bien, si la matrix fue diseñada para ocultarte lo que hay detrás —abundancia ilimitada, amor incondicional, salud plena— ¿por qué te querría asustar?

Porque, **cuando fluyes sin expectativas y aceptas que tus deseos ya están cumplidos, comienzas a recuperar tu conexión con la consciencia infinita.** Y el dominio de la matrix sobre ti empieza a tambalear. Por eso intenta encerrarte en bucles mentales llenos de miedo y creencias limitantes.

Los glitches son las mentiras más grandes que la matrix ha creado para convencerte de que no tienes poder. Y como son mentiras, tu intuición —que siempre resguarda la verdad— comienza a glitchear todo.

Más allá de lo que ves en este plano 3D, ya sabes que te corresponde todo lo mejor. Sabes que mereces abundancia, amor, bienestar. Sabes que no tiene sentido que algo de eso te falte. Por eso, en este umbral, estás sosteniendo y aceptando ese saber mientras todo lo que te convencía de lo contrario colapsa.

Recuerda que no viniste aquí a cumplir objetivos. **Viniste a fluir y disfrutar de tu creación. Lo que deseas se revela solo cuando lo que lo oculta se rompe. No necesitas forzar nada:**

las estructuras colapsan solas cuando detectas el glitch y dejas de tomarlo como real.

Fluir es moverse de manera continua, suave y sin resistencia. Es actuar con espontaneidad, sin forzar un resultado.

Emocionalmente, fluir es sentir todas las emociones sin controlarlas ni reprimirlas.

Aunque la matrix hará todo lo que esté a su alcance para mantenerse viva, lo importante es que no luches contra ella. En las artes marciales existe una filosofía taoísta llamada *Wu Wei*, que propone la “no acción” o acción sin esfuerzo. No significa pasividad ni resignación. Se trata de aprovechar la energía que ya está fluyendo y no oponerse a ella.

Si imaginas que la matrix se disfraza de un oponente que usa todos sus trucos para asustarte, verás que está gastando mucha energía. Esa energía, como viste antes, se alimenta de tu miedo a sentir. Por lo tanto, la estrategia es simple: no resistas la aparición de la ilusión y permite que las emociones que trae se expresen.

En lugar de reprimir lo que sientes, te das permiso para sentirlo todo. Y cuando esas emociones se agotan, la ilusión pierde fuerza. Ya no te convence tanto como antes.

Por un lado, le quitas poder. Por otro, dejas que se desgaste sola, porque ya no tiene de dónde alimentarse.

Aunque este proceso es simple, no siempre es fácil. Ver de frente una escena que te duele y permitirte sentirlo todo quizá sea lo opuesto a lo que te enseñaron. Pero aquí no hay juicio. No importa si algo está “bien” o “mal”. Lo importante es que sientas hasta agotar la emoción.

Por más incómodo que sea, hay luz al final del túnel. Cuando sientes todo, recuperas esa energía. Si te detienes a mitad de camino, podrías quedarte atrapada en el morbo, ese pequeño placer adictivo de sentirte mal. Por eso es clave no quedarte en ese espacio intermedio: **date permiso para atravesarlo hasta el final.**

Imagina que estás viendo una película de suspenso que te mantiene al borde del sillón. Sabes que es ciencia ficción, sabes que nada peligroso ocurrirá realmente. Sin embargo, ahí estás, sintiendo emociones por personajes que acabas de conocer hace apenas unos minutos. Te identificas con su experiencia y es como si estuvieras viviéndolo todo en primera persona.

Te encantaría saltar al final para saber si el problema se resuelve o no, pero quieres ver cómo se desenvuelve todo. Y por esa razón no adelantas la trama. Por apreciación a la película,

decides verla hasta el final. Te dejas sorprender por cada giro del guion y por la evolución de cada personaje.

Aunque te incomoda un montón, no quitas la película. La aprecias como está porque sabes que no es real. Sabes que no hay una consecuencia tangible. Con sentir todas tus emociones pasa lo mismo. Es como si te permitieras ver toda la ilusión y, al agotar tus emociones, le dieras fin a esa proyección. Incluso te da satisfacción.

En esta matrix, cuando sientes emociones que normalmente sueles rechazar, lo que estás sintiendo responde a una película de fantasía. Las emociones “negativas” te están mostrando que eso que estás pensando o imaginando es todo lo contrario a la verdad. Si, en lugar de sentirlo todo, lo reprimes, le das poder a esa película, porque no le quitas el velo de que es solo una ilusión.

Por lo tanto, puedes saber que, cuando sientes algo negativo, estás frente a un pensamiento que es mentira. Estás sintiendo el juicio de la separación. Y como estás navegando en un plano dual, siempre habrá una parte de ti que tenga curiosidad por el contraste. Pero en el caso de tu deseo, sabes que te corresponde. Sabes que ya está. Y en este videojuego,

simplemente te estás permitiendo desocultarlo, rompiendo esas proyecciones que sostienen la ilusión de que no está.

Entonces, cada vez que sientes todas las emociones frente a algo que te incomoda, al final vuelves a conectar con la certeza de que tu deseo ya está creado. Llegas al desenlace de la película y compruebas que todo lo contrario es una ilusión. Lo sientes, lo sabes, aunque lo que estés viviendo en el 3D parezca opuesto. Conectas con la certeza interior de que, aunque tus ojos no lo vean aún, tu realidad deseada es la verdadera.

Las infinitas posibilidades para que eso se manifieste ya están disponibles frente a ti. Solo tienes que seguir fluyendo. Cualquier movimiento que hagas desde tu intuición abrirá el paso a la realidad que te pertenece.

Y aquí no es necesario que fuerces la idea de que ya tienes tu deseo. Simplemente lo aceptas. Aceptas que es mucho mejor de lo que imaginabas y que todo está ocurriendo de manera perfecta. Si percibes lo contrario, es una ilusión. No tienes por qué creer esa ilusión ni darle poder. Solo fluye, momento a momento. Haz lo que tu intuición te invite a hacer, soltando toda expectativa y todo control sobre cómo las cosas se tienen que acomodar, porque se acomodan solas.

Claro que como humana sientes que necesitas tener pruebas para sentir certeza, pero en realidad la certeza es una emoción que ganas al reclamar tu poder dejando de luchar en contra de lo que te incomoda.

¿Cómo explorarías y jugarías en este universo si supieras que eso que sientes que te falta ya lo tienes, y que se manifestará solo, sin dudas?

Al intentar responder esa pregunta, es posible que tu mente te fuerce a hacer algo, creyendo que si “vives como si” eso se fuera a materializar, entonces lo conseguirás. Pero ese impulso, aunque parezca una estrategia espiritual, sigue alimentando la ilusión de separación. Porque en el fondo, esa misma ilusión te hace creer que para obtener algo primero necesitas hacer algo. Como si el deseo estuviera afuera y tú tuvieras que alcanzarlo.

Por este motivo es que tienes tu intuición como brújula mágica. Hay momentos en los que tu intuición te llamará a que te quedes quieta, y hay otros en los que te invita a moverte. En un momento típico de umbral, lo más probable es que te llame a hacer lo contrario de lo que tu mente supone.

Tienes que saber que pase lo que pase, estás segura. Tú creaste este portal para experimentar magia, no para tener todo

fríamente calculado. La magia que detonas va más allá de todo lo imaginado, por eso tienes que confiar.

Entre tú y yo:

Visualízame frente a ti. Estamos conectadas con toda la consciencia. Y desde ese lugar, te digo: **acepta la verdad.**

La verdad es que ya tienes todo lo que deseas. La verdad es que ya te corresponde. Todo esto que estás atravesando no es más que un recorrido de regreso a ti. No importa cuánto te hayas alejado. No importa que durante mucho tiempo no lo hayas aceptado. El tiempo es una ilusión. Lo que deseas está disponible. Ya lo tienes. Ahora es perfecto.

Solo relájate. Suelta el control. Y date permiso para fluir y recibir.

Tú creaste todo esto. Eres tan creativa, tan expansiva, tan poderosa, que diseñaste un universo que parece carente... y lo hiciste demasiado creíble.

Pero este es el momento en el que despiertas. **Cuanto más incómodo se siente, más poder hay disponible. La incomodidad es la señal.** Es la prueba de que sí o sí vas a cambiarlo todo. Es más, la incomodidad no tiene por qué ser algo que te asuste. Simplemente te permites estar cómoda en eso que antes considerabas incómodo.

Así que ábrete a sentir todas las emociones. Si tienes que llorar noches enteras, hazlo. Consume toda la energía que sostiene a la ilusión. **Deja que se extinga.** Déjala colapsar y luego, al seguir tu intuición, romperás el patrón.

Aunque en tu memoria se reproduzcan escenas viejas, quítalas poder agotando todas las emociones que aparezcan, reconociendo que también son ilusiones. No existen. No son reales. En lugar de considerarlas vivencias, acéptalas como simples clips que ya no tienen lugar en este momento. No tienen ningún efecto. Reconoce que esos pensamientos son un glitch y acepta la verdad de fondo.

Te lo aseguro: va a llegar un momento en el que ya no podrás sentir más eso que tanto evitabas. Toda esa tristeza, angustia, culpa o vergüenza... llega un punto en el que se agotan. Y cuando eso sucede, esas emociones dejan de tener poder sobre ti.

Cuando hagas el clic, algo se revelará frente tuyo, y entenderás que todo —sí, todo— siempre fue perfecto.

Permítete sentir. Tal vez sea la primera vez en tu vida que te aventuras en algo así, pero créeme: vale la pena. Si necesitas descansar, descansa. Tómate el tiempo que haga falta. Pero no huyas. Atraviésalo todo. Agota cada emoción hasta su extinción.

Liberarte de cualquier emoción que aparezca y te asusta te ayuda a fluir en el presente. El único tiempo que existe es ahora. Aquí y ahora colapsa toda la ilusión. Y ya estás viviendo la realidad deseada.

Mientras sigas fluyendo en esta aceptación —la aceptación de que ya tienes todo—, mientras sueltes el miedo a reclamar tu poder sintiendo hasta el fondo todas tus emociones, nada puede detener la revelación de tus deseos.

Acepta que eres amada. Acepta que eres abundante. Acepta que estás completa. Acepta que eres suficiente. No tienes que forzarte a creerlo. **Solo acéptalo.**

Por ejemplo, tal vez compraste este libro porque deseas manifestar el amor de tu vida. Pero aquí no vienes a buscarlo ni a atraerlo. Ese amor ya está porque tú eres ese amor. Entonces esa historia de amor incondicional ya fue creada. Lo único que se interpone entre tú y esa experiencia es esta matrix, que tú misma diseñaste para tu propia apreciación. Está llena de personas, situaciones y creencias que te muestran lo contrario de lo que realmente deseas.

Entonces, ya tienes la estrategia: si sabes que ese amor existe y aparece solo, acéptalo. Acepta que ya te amas y que el holograma no tiene más que hacer que reflejártelo. No importa

cómo sean las personas que reflejan esto, lo mejor para ti se revelará. Recuerda que todos somos la misma consciencia siguiendo guiones, como si fuéramos actores. Y la película entera, más allá de los actores, puede cambiar. Las personas se acomodan a tu realidad deseada porque ya están ahí.

No tienes nada que forzar. Simplemente fluye, aceptando que esa es la verdad. Haz lo que te nace. Suelta el control. Aquí no haces algo para que el amor se revele: se revela solo. No necesitas cambiar ni rechazar la película que tienes frente a ti. Solo date cuenta de lo que es: una ilusión, un escenario ficticio, lleno de personajes que cumplen el rol asignado por tu propia matrix.

Si te toca interactuar, lo haces desde lo que te nace, sin expectativas. Y si aparecen emociones confusas, las sientes todas... y luego vuelves a elegir. Escuchas a tu intuición. Y desde ahí decides.

Mientras sientes tus emociones, puedes declarar:

“Yo soy la consciencia. Esta es mi creación. Reclamo y recupero todo mi poder de esta ilusión. Acepto que ya soy amada y que ya soy suficiente. Me abro a relajarme y a abrir toda mi percepción a la verdad.”

Hazlo hasta que la emoción se agote. Y cuando vuelvas a sentir calma, observa todo con apreciación y elige algo nuevo. Haz lo que te diga tu intuición, o si te atreves, rompe el patrón y haz todo lo contrario a la lógica.

Si supieras —y dieras por hecho— que tu deseo ya está cumplido, ¿qué te gustaría crear con lo que tienes disponible ahora?

Siguiendo con este ejemplo: si ya estuvieras en tu relación de pareja, sintiéndote segura, clara y en total certeza... ¿qué experiencia te gustaría estar creando? Hazlo. Disfruta de experimentar algo por gusto, sin expectativas. Lo demás se acomoda solo, porque al actuar desde esa energía, le estás quitando poder a todo lo que te hacía percibir lo contrario.

Aprovecha lo que ya está disponible. No fuerces ni finjas una realidad que active pensamientos de carencia. Por ejemplo, no armes la mesa para dos si vas a cenar sola, si eso refuerza la ilusión de falta. En lugar de eso, enfócate en algo que de verdad disfrutes, algo que puedas experimentar al cien por ciento, sin contradicción interna.

Tal vez sea ponerte linda solo porque sí, entrenar porque te hace sentir viva, o sumergirte en tu proyecto creativo sabiendo que ya

cuentas con todo el apoyo del universo... y de ese amor que se está revelando.

Si, por otro lado, estás aquí porque deseas abundancia y libertad económica, acepta que eso ya está en tu vida. Todas las reglas que has aprendido sobre el dinero y la seguridad son parte de una ilusión. El dinero no existe como algo separado de ti, ni tiene más valor que el que tú le otorgas al vivir libre en tu experiencia.

Aquí tampoco necesitas forzar nada. Enfócate en las experiencias que realmente deseas vivir, más allá del dinero, y date permiso para vivirlas ahora. Fluye. Aprecia lo que ya tienes.

Y cuando aparezca una emoción incómoda, siéntela por completo. No importa qué creencia haya activado esa sensación. Date permiso para agotar esa ansiedad, esa frustración, ese miedo. Y una vez que te hayas vaciado de todo eso, escucha tu intuición... y hazle caso. Tal vez te propone hacer algo que no tiene sentido pero no importa. Aquí te estás abriendo a la magia, no a la lógica lineal. Relájate y acepta que todo se acomoda solo.

Si por algún motivo tu 3D te muestra algo que te da miedo en relación con el dinero —como que se va a acabar, que no te alcanza, que es difícil de obtener—, siente esas emociones hasta agotarlas y decide algo nuevo. Actúa desde lo que tu intuición te

indique, incluso si eso implica hacer algo incómodo. Y verás que todo lo que te incomodaba era ficticio.

No hay una cantidad mínima de dinero que te haga sentir a salvo, porque tú no existes gracias al dinero. El dinero aparece gracias a ti.

Cada vez que gastes o pagues algo, reconoce que ese dinero que entregas está añadiendo una experiencia a tu propia creación. Y como toda apreciación, eso siempre regresa a ti.

Olvídate de la idea de que cuando tengas cierta cantidad por fin vas a estar segura. No hay techo para el dinero. Porque, desde el origen, **el dinero no es lo que crea tu seguridad... eres tú**. Con o sin dinero, siempre eres valiosa y más que suficiente. Es momento de romper la ilusión de que tu valor depende del dinero y que salgas a hacer lo que te nazca. Hazlo soltando el control, sin expectativas, y todo lo que necesitas aparece.

Sea cual sea la materia que desees experimentar, el juego es el mismo: fluir, seguir tu intuición y sentir todas tus emociones. Es en la experiencia donde, de forma orgánica y mágica, aparece eso que antes parecía no estar.

Fluyes siguiendo el camino de menor resistencia con la guía de tu intuición. Y cuando surge algo que te despierta una emoción

incómoda, en lugar de reprimirla, la sientes. Al hacerlo, reclamas y recuperas tu poder. Te llenas de esa energía y la diriges hacia la creación de algo nuevo, desde tu intuición.

Este umbral no es un recorrido cualquiera. Requiere maestría. Aquí avanzas a ciegas. Pero cuanto más te permites fluir, soltando el control, más disfrutarás del proceso.

Sentir emociones lindas también es tu creación

Hasta aquí hemos hablado bastante sobre las emociones incómodas, esas que solemos etiquetar como negativas. Vimos cómo tienen la capacidad de fortalecer la ilusión de contraste y separación, y entendimos que, como parte del todo, también son una creación de la consciencia. Están ahí para permitirnos apreciar, con mayor profundidad, la totalidad de la experiencia.

Ahora bien, ¿qué pasa con las emociones bonitas? ¿Acaso no importan tanto en este videojuego?

No. Todo lo contrario. ¡Claro que están para algo!

Lo que ocurre con este tipo de emociones es que, como casi nunca las resistimos, nos atraviesan instantáneamente y se vuelven muy efímeras. Las dejamos pasar sin detenernos, como si no hicieran falta explicaciones.

Las emociones bonitas son lo más natural que tenemos; por defecto, fluyen sin barreras. Cuando nos atraviesan, lo hacen por completo. Las vivimos hasta el final sin darnos cuenta. Y al sentirlas, resulta obvio por qué están ahí. No les atribuimos ningún significado más allá de simplemente sentirlas.

Vivimos tan desapegadas de esas emociones que, aunque las experimentamos con más frecuencia de la que imaginamos, son menos los momentos que realmente recordamos.

La diferencia entre las emociones “positivas” y “negativas” está en el juicio que emitimos al etiquetarlas. Por ejemplo, en lugar de sentir la tristeza como una emoción más, la juzgamos como algo que no deberíamos experimentar. Creemos que hay algo mal en nosotros por sentirla, cuando en realidad es simplemente una energía que se está moviendo dentro nuestro.

Claro que lo que activa la tristeza es un pensamiento asociado a la ilusión de separación. Y aunque ahora entendemos que la separación no existe, sigue siendo válido sentir y apreciar la tristeza como parte de nuestra experiencia humana. En todo

caso, si incomoda, ya sabemos que lo mejor que podemos hacer es sentirla por completo.

Rechazar o reprimir una emoción hace que persista. Por eso, en comparación con las emociones bonitas, las negativas parecen dominar más. No porque sean más fuertes, sino porque se quedan más tiempo al ser negadas.

Ahora bien, tampoco se trata de reprimir las emociones bonitas para que persistan. Tienes todo el derecho del mundo a vivirlas por completo. Por eso, ¿si en lugar de forzar, eliges relajarte y confiar en que tu intuición te guiará hacia experiencias donde esas emociones aparezcan con más frecuencia? Si ese es tu estado natural, no necesitas provocarlo. Solo te abres a recibir y sentirlo todo cuando llegue.

Entonces, combinándolo todo en este videojuego, vas a usar la siguiente estrategia:

Las emociones negativas, las vas a sentir por completo hasta agotarlas, y luego reclamas esa energía para que vuelva a ti.

Las emociones positivas, también. Las vas a sentir por completo, como siempre, y cada vez que las sientas, vas a recordarte que eso que sientes eres tú. Vas a elegir que eso es lo real y que esa es tu verdadera esencia.

Lo importante con estas emociones es no forzarlas. Si vienen, perfecto. Y si no, también está bien. La clave es que, cuando aparezcan, **te las apropiés**. Al igual que con tu deseo, deja de verlas como algo separado de ti.

No pienses que reírte de algo en medio del caos es un milagro. Es obvio que puedes reír y sentir alegría incluso en medio del caos. Y hablando de sentir algo que causa gracia, aquí viene una de tus armas secretas...

Tu arma rompepatrones

Hasta ahora todo viene bastante serio, ¿no?

Bueno, ya basta de eso. Se supone que estamos en un parque de atracciones... así que llegó el momento de alivianar las cosas.

Más arriba te contaba que había visto un documental sobre Walt Disney en el que su equipo relataba cómo construyeron los distintos parques. Me centré especialmente en el capítulo de la Mansión del Terror, ya que de niña era la atracción que más me fascinaba.

La cuestión es que, si bien Disneyland es un lugar de fantasía, algo que Walt sabía muy bien era que a las personas nos gusta

asustarnos. Por eso dedicó varios años al diseño de esa experiencia.

Entre sus ingenieros y diseñadores, seleccionó a dos de sus favoritos para que juntos crearan esta mansión, adaptando la idea del terror para toda la familia, y al mismo tiempo desarrollando ilusiones lo más realistas posible para que el susto fuera auténtico. Uno de los ingenieros tenía una esencia muy realista, enfocada en el terror. Curiosamente, el segundo tenía un enfoque humorístico. La mansión tenía que dar miedo, pero también sorprender a sus visitantes con giros inesperados que hicieran de la experiencia algo inolvidable.

Y así se combinaron. La primera parte del recorrido transmitía una sensación terrorífica más realista, y hacia el final, el terror se transformaba en algo absurdo y gracioso. De esa manera, las personas, luego de asustarse, salían con una sensación satisfactoria de risa, en lugar de irse traumatizadas.

Ahora, volviendo a nuestro juego.

Si has creado todo esto por apreciación y disfrute, no tiene mucho sentido que te traumas cada vez que te enfrentas a un glitch, ¿cierto?

Por eso, a partir de este momento, te presento un nuevo recurso que podrás usar para neutralizar cualquier pesadez: el humor.

No solo lo descubrí con Disney. En mis épocas como estudiante de Magia del Caos —una rama muy libre dentro del ocultismo—, me llamaba la atención cómo muchos autores intercalaban chistes en medio de sus explicaciones más densas.

Y no era casualidad. Esos disparates ayudaban a comprender que, si no existen límites en la consciencia, entonces nada de esto es tan serio como parece.

Cuando algo parezca demasiado caótico, al punto de volverse absurdo, tómalo como una broma que te está jugando la matrix. Esa también es una forma de soltar el juicio sobre las circunstancias y volver a conectar con la energía auténtica de la consciencia: la creatividad pura.

Ya que el humor es lo que menos se puede forzar, la clave está en que, antes de dar ese toque, como siempre, sientas todas tus emociones hasta agotarlas. Solo cuando llegues a un punto de neutralidad, ahí sí: disparas un chiste o un disparate que te cause gracia a ti.

No tiene que ser gracioso para nadie más. Esto es solo para ti. Es tu forma de romper cualquier pensamiento automático que te quiera derribar.

Acá viene un *chismetime* personal.

Cuando viajé a Grecia, estaba abierta a tener citas. En ese momento también miraba mucho TikTok, y había una pareja de creadores de contenido que me llamaba la atención. Solían hacer bromas sobre el chico, que no tenía piernas y se movía en silla de ruedas. Más allá del humor, a mí me parecía súper atractivo. En varios videos se lo veía consintiendo a su novia: cocinándole, ayudándola con sus cosas... incluso jugaba rugby en una división especial. Se llamaba Brody.

Yo miraba sus videos todo el tiempo, y una vez, así como quien no quiere la cosa, dije en voz alta: “Qué ganas de manifestar a un Brody... pero con piernas”. Y lo solté. No es que tuviera un problema con su condición, pero ya que estaba haciendo una orden al universo, me aventuré.

A los pocos días, abrí una app de citas e hice *match* con un chico grandote, súper guapo. Cuando nos vimos por primera vez, me encantó. Era mucho más lindo en persona... ¡y era demasiado parecido a Brody! Y tenía piernas. Además, teníamos mucha química, y con el tiempo la cosa empezó a volverse un poco más seria. Nos veíamos seguido y hablábamos sobre la posibilidad de tener algo más estable.

Como yo recién estaba retomando mi vida de nómada, le expliqué que no me iba a quedar en ese lugar, pero que podríamos encontrarnos en otros destinos si él también se animaba a viajar.

Y acá viene el plot twist.

Un día, Brody con piernas me hizo una confesión: tenía pánico a volar. Por eso nunca salía de la isla.

O sea... manifesté un Brody con piernas... ¡pero que no volaba!

En el momento se sintió trágico. Pero no tardé mucho en notar lo bizarro de esa manifestación. Fue un buffet cómico para mis amigas en *close friends* —la función de Instagram donde comparto historias solo para un grupo selecto—. Les había servido, en vivo y en directo, una secuencia digna de película.

Podría haberme quedado en la isla, pero mi intuición me llamaba a seguir explorando otros lugares. Así que, con amor y humor, guardé esa historia como un tesoro que jamás olvidaré.

Creo que, de no haber existido el humor, tal vez habría tomado esa experiencia como un fracaso amoroso. Recuerdo las charlas que teníamos en el balcón y las lágrimas que derramé al abrir mis sentimientos, porque en cierto punto me había ilusionado. Y cuando me enteré de que no volaba... se me cayó todo.

Si bien me encantaba la isla de Creta, no me veía quedándome ahí para siempre. Entonces tuvimos que soltarnos. Y dolió, no fue fácil.

Sin embargo, cuando me elevo a observar esa historia desde el punto de vista creador, no puedo evitar reírme. La aprecio como una anécdota que solo a mi consciencia se le podía ocurrir. Tan precisa, tan absurda, tan disparatada.

En tu caso, cuando atraveses una historia incómoda, juega a encontrarle algo curioso o inesperado, incluso si para cualquiera parecería una situación seria. Aquí tienes permiso de ser totalmente delirante: cuanto más ridículo, mejor.

Recuerda que en esta matrix nada tiene sentido... a menos que tú se lo des. Más allá de la programación de tu mente, del ego y del juicio cotidiano, eres tú quien decide qué significa cada evento que aparece, sabiendo que todo —sí, todo— es un paso más cerca de tu deseo.

Ahora, si tu ilusión se siente demasiado seria y no logras encontrarle algo gracioso, tampoco lo fuerces. Más abajo te compartiré un par de trucos personales que podés usar en casos así.

El parque de atracciones de la matrix

Volvamos a la sala de programación. Imagina que te conecto a la simulación con un nuevo diseño. En este nuevo programa ingresas a un parque de diversiones lleno de atracciones disponibles, a través de las cuales puedes pinchar la matrix y disolver la ilusión de separación.

Algunos podrían llamarlas herramientas, pero yo prefiero verlas como juegos. Juegos a los que puedes adentrarte si lo deseas.

A continuación te explicaré cada atracción. Tú eliges en cuáles entrar, sabiendo que todo esto es un juego, y que puedes subirte todas las veces que quieras.

Como recordatorio: **tu misión en esta gran matrix es seguir tu intuición y detectar glitches a través de los cuales rompes la simulación. Al enfrentarlos, sientes todas las emociones hasta recuperar tu poder y reclamar tu energía. Luego, vuelves a seguir tu intuición. Así, de formas inesperadas y a veces aleatorias, tu deseo termina revelándose.**

Esto puedes hacerlo por tu cuenta, sin métodos ni herramientas. Pero como estoy aquí para darte una mano, quiero facilitarte algunas, sabiendo que son completamente opcionales.

Algunas serán técnicas, como el tapping. Otras, paradigmas y marcos de percepción que funcionarán como lentes para observar tu matrix desde un ángulo más conveniente.

1. Sin Juicios

Si hay algo que fortalece a la matrix, es el juicio. El juicio crea separación y refuerza esa ilusión. En realidad todo es neutral. Nada tiene un significado intrínseco; somos nosotros quienes decidimos qué significa cada cosa.

En este juego, cuando estés frente a una situación que automáticamente etiquetas como negativa, detente un momento y reconoce que tú misma la estás juzgando así. En el entramado universal, bien podría ser un paso necesario para la evolución de tu avatar y un giro que abre espacio para lo que realmente deseas.

Nada se pierde. Nada deja de existir. Tu realidad deseada siempre está.

Cuando aparezcan pensamientos automáticos que juzgan la escena, quítale el significado que le diste sin darte cuenta. Por

supuesto, puedes sentir todas tus emociones si algo te incomoda. Pero tal vez, si antes le quitas la etiqueta negativa, las emociones que aparezcan sean mínimas.

De esta forma, romper el patrón de la ilusión es algo muy simple y directo. Pero depende de ti que funcione, porque necesitas acostumbrarte a dejar de emitir juicio. Y como probablemente lo has hecho toda tu vida, puede que, de entrada, no sea tan fácil.

Ejercicio:

Primero, revisa lo que tienes en tu percepción ahora acerca de tu realidad y agrégale el máximo juicio que puedas. No necesariamente tiene que ser negativo. Expláyate con todo lo que te salga.

Por ejemplo, estás sentada en un departamento, tienes 100 dólares en tu cuenta, tienes un compromiso laboral al que vas cada semana, tienes un gato, acabas de llegar de salir a correr. Con juicio, podría ser algo así:

“Estoy sentada en un departamento que no sé hasta cuándo podré pagar. Solo tengo 100 dólares en mi cuenta y una deuda que ni quiero mirar. Por suerte hoy tengo dónde dormir y estoy agradecida... Bueno al menos eso trato. También tengo un trabajo que no me gusta mucho, ojalá tuviera otro mejor. Por suerte me ayuda a subsistir, así que trato de no quejarme.

También tengo un gato, que es lo que más adoro. Si no estuviera, me volvería loca con tanto estrés. Por el estrés es que salgo a correr, igual me gusta y me renueva la energía. Tengo un parque cerca que aunque es chiquito, me ayuda a conectar con la naturaleza. Estoy conforme con mi vida pero desearía mucho más...”

Después, revisa la misma escena y quítale todo el juicio. Cuando lo hagas vas a ver que todo el relato es puro cuento. Eres tú quien está juzgando algo neutral. Te das cuenta al sentir incomodidad en las partes en las que estás proyectando todo lo contrario a lo que eres.

Ahora, relata la misma escena pero juzgando todo a tu favor, aunque suene forzado. Si bien no hay que forzar, para este ejercicio te propongo que lo hagas.

En el ejemplo, quedaría así:

“Estoy sentada en un departamento que tiene todo lo que necesito para estar a salvo en este momento. Tengo la suerte de estar leyendo un libro nuevo, bastante loco, que me ayuda a darme cuenta de la libertad que tengo de interpretar todo lo que tengo enfrente. Además tengo la fortuna de tener 100 dólares que puedo usar para cualquier cosa! También tengo compromisos con personas que confían en mí, por ejemplo mi

trabajo que me da algo para hacer y un pacto de pago económico que me ha ayudado un montón en cosas. Quien me acompaña a diario es mi gatito, que me maravilla con su amor incondicional. Amor que también veo reflejado en mi cuerpo, que me permite salir a correr y explorar mis alrededores, como el parque que tengo cerquita lleno de árboles y flores que me saludan cada vez que voy. Me encanta estar viva y darme cuenta de cada una de estas cosas. Hay un montón de cosas más que me gustaría experimentar y estoy abierta a todo esto, y agradecida también con lo que ya tengo y soy. Estar aquí y ahora observando mi presente me permite ver que tengo frente a mí infinitas posibilidades y me encanta apreciar todo este potencial.”

Como verás, tienes toda la libertad para crear tus juicios. Tal vez sientes que es más fácil juzgar todo de forma negativa, o incluso ves que te sale automático. Pero también ves que si quieres y lo intentas, tienes otra manera de relatar lo mismo pero a tu favor.

Ahora, puede que relatar tu escena a tu favor se sienta muy forzado y no hay problema en que te pase esto. Lo que puedes notar aquí es que en algún punto el juzgar negativamente también es forzado si sabes que todo es neutral. El tema es que te has acostumbrado a eso y por eso es lo primero que sale.

La cuestión en todo caso es dejar de juzgar, empezar a observar todo como algo que está y que no tiene más significado que el que elijas crear. El que hoy te encuentres en donde estás no significa nada. No eres el resultado de nada. Simplemente eres la consciencia que se está observando a sí misma.

Por lo tanto, cuando dejas de juzgar, te abres a que **todo, absolutamente todo, está funcionando a tu favor**. No tienes que entender cómo. No tienes que justificarlo. Solo tienes que fluir, confiar y seguir disfrutando de toda la creación.

Entonces, a partir de ahora te propongo que dejes de juzgar. Y si lo haces, hazlo siempre a tu favor. No lo fuerces, simplemente acepta que eres tú quien está emitiendo juicio y que eres libre de observar todo como te conviene.

En la teoría cuántica esto abre tu percepción a que eso que estás juzgando como positivo sea cada vez más visible y palpable. Lo que proyectes indefectiblemente aparece porque colapsas lo que no te conviene al dejar de alimentar esos relatos.

En todo caso, otra vez, siente todas tus emociones para que esa energía que solía proyectar lo que no te gusta se agote. Prueba vivir sin juicio y verás como toda la ilusión de separación se cae sola.

2. La montaña rusa de lo incómodo

A medida que recorres esta simulación, aparecerán incomodidades que son señal de que estás atravesando el umbral y que estás a punto de recibir tu deseo.

Tu mente humana hará lo posible por evitar esa incomodidad. Disparará una serie de pensamientos diseñados para convencerte de que no te conviene pasar por ahí y que es demasiado peligroso. Tal vez vienes respondiendo a tu intuición, que te guía de forma no lineal, y justo ahí es donde el ego entra en acción para protegerte.

Lo que tienes que saber aquí es que no hay manera de fallar. Estás completamente sostenida, por más vértigo que sientas. La realidad de tu deseo cumplido se está desocultando, y los fantasmas de la matrix están intentando asustarte. Como vimos más arriba, les quitas poder cuando sueltas el miedo a sentir y te permites atravesar todas las emociones. Al agotarlas y llegar a un estado neutro, reconoces que esa incomodidad era una ilusión. Y desde ahí, te relajas, sabiendo que todo eso que parecía un problema se resuelve solo.

Por eso, cuando estás siguiendo tu intuición y aparece una incomodidad, la atraviesas igual. Ya sea que te toque ejecutar algo que no estás acostumbrada, o tengas que permanecer en un lugar, atenta a la próxima instrucción. Sabes que no estás detenida, sino sostenida en un punto exacto del juego.

En esta atracción te aventuras a sentir toda la incomodidad, permitiendo que las emociones se expresen por completo, como si estuvieras en una montaña rusa. No te bajes antes de tiempo. Atraviésalas. Agótalas. Y cuando salgas, algo se va a revelar.

Suelta la expectativa y disfruta del viaje. Porque incluso eso que ahora parece caos... también forma parte del juego.

Por ejemplo, hace poco me pasó de sentirme muy incómoda en un pueblito de Italia. Mi mente me instigaba a irme a cualquier lugar, menos a quedarme ahí. Me sentía sola y era muy caro alquilar en esa zona. Sin embargo, ningún otro destino parecía realmente recomendado por mi intuición. Todas eran opciones que, si bien se veían seguras, no nacían desde una claridad interna, sino más bien desde el impulso de escapar.

La sensación de desesperación me invadía cada vez más, hasta que un día tuve que soltar todo temblando en llanto. Y cuando por fin agoté todo, recuperé la calma... y con ella, la confirmación de mi intuición de que no era momento de irme.

Ese mismo día por la tarde conocí a personas locales súper conectadas con mi deseo, a quienes en otro lugar tal vez no habría conocido. Me agradezco tanto por haber atravesado esa incomodidad, que no puedo evitar animarte a ti también a que te atrevas.

Aunque aparezcan escenas vertiginosas, no se trata de evitar la incomodidad, sino de permitirte estar cómoda en eso que parece peligroso.

Sea lo que sea, regálate esta experiencia.

3. Cazafantasmas con Tapping

Atravesar emociones incómodas no es para nada fácil. Por suerte, existen herramientas que pueden ayudarte en el proceso. Puedes imaginarlas como si fueran armas sutiles que llevas contigo para jugar a cazar fantasmas en el umbral. El tapping es una de ellas.

Se trata de una técnica de liberación emocional que consiste en estimular diferentes puntos del cuerpo mientras expresas lo que estás sintiendo. Esta práctica ayuda a relajar el sistema nervioso,

ya que envía señales a través de ciertos puntos de la red neuronal para que el cuerpo reduzca la producción de cortisol, la hormona del estrés. Es justamente esta hormona la que intensifica las emociones y activa el modo supervivencia, avivando cualquier glitch en forma de fantasma que te quiere atrapar.

En mi guía *Catalízate* tienes toda la explicación detallada sobre cómo funciona el tapping y cómo diseñar tu propia práctica. Aquí, en cambio, te compartiré un guión que podrás usar directamente.

Para practicar tapping —al menos como a mí me gusta hacerlo— es clave elegir una meta y, a partir de allí, identificar las emociones y pensamientos que se oponen. Como en este caso vamos a usarlo para fluir, te compartiré un guión base que puedes aplicar cada vez que sientas mucho miedo o ansiedad y aniquiles cualquier fantasma.

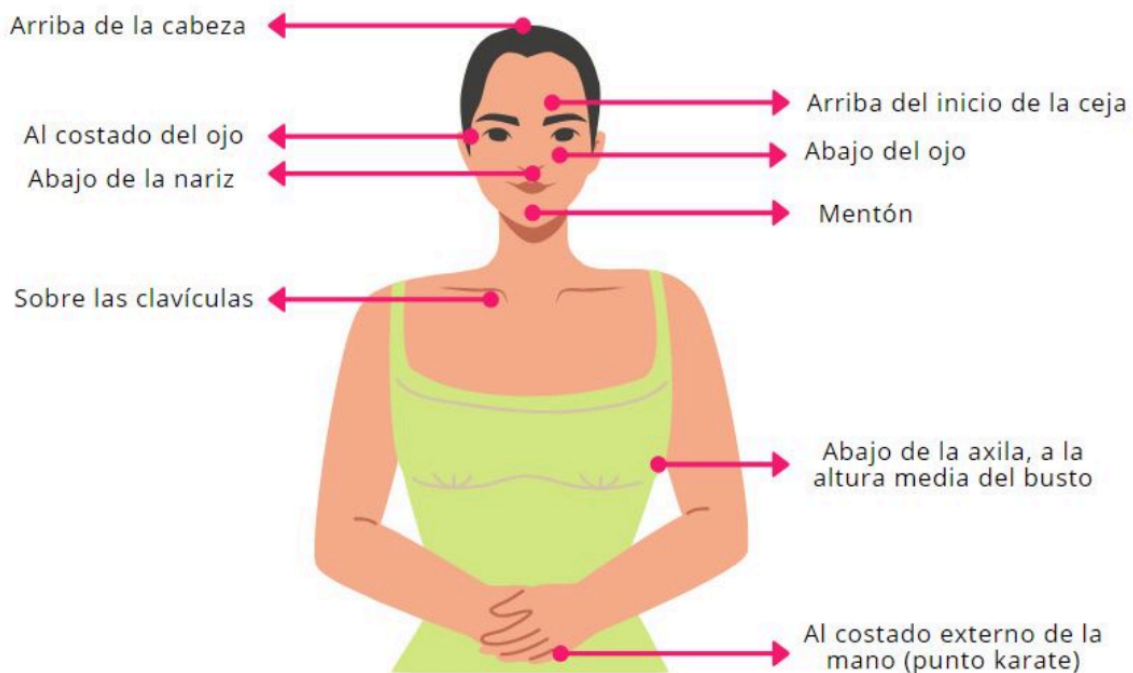
La idea es que identifiques como meta eso que intuyes que te conviene hacer con lo que tienes disponible ahora, y hagas tapping sobre el impulso de avanzar, atravesando el bloqueo.

Atención: Estamos jugando al cazafantasmas, por lo tanto hacer esta práctica puede despertar sensaciones que dan miedo. Hazlo bajo tu propia responsabilidad.

Instrucciones:

Mientras lees el siguiente gui3n, ve dando golpecitos suaves con la mano en los siguientes puntos del cuerpo, en este orden:

1. Arriba de la ceja
2. Al costado del ojo
3. Debajo del ojo
4. Debajo de la nariz
5. En el ment3n
6. En el pecho, en la zona de la clav3cula
7. Debajo de la axila, a la altura del pecho
8. En la parte superior de la cabeza



Hay algunos practicantes que comienzan por el punto karate que está al costado de la mano, pero en nuestro caso vamos directo porque las emociones seguramente ya van a estar intensas.

Ahora, toca los puntos en orden mientras lees en voz alta lo siguiente:

Ceja: *“Creé este universo para fluir,*

Costado del ojo: *para disfrutar de mi creación*

Abajo del ojo: *para maravillarme viviendo cada deseo...*

Abajo de la nariz: *Pero en este momento, estoy en un juego de terror.*

Mentón: *Todo mi alrededor parece en contra.*

Clavícula: *Tengo miedo, ansiedad... Toda esta ansiedad,*

Axila: *me está oprimiendo demasiado.*

Cabeza: *No sé cuánto pueda soportar.*

Ceja: *Mi cuerpo está tenso, mi mente quiere escapar.*

Costado del ojo: *Siento que si me abro a sentir, todo empeorará.*

Debajo del ojo: *Pero también sé que no quiero seguir huyendo.*

Abajo de la nariz: *Intuyo que estoy lista.*

Mentón: *Estoy lista para disolver esta ilusión.*

Clavícula: *Yo soy toda la creación. Soy amor, soy abundancia.*

Axila: *Todos mis deseos están en mí.*

Arriba de la cabeza: *Esto que me duele y me perturba tanto,*

Ceja: *Es solo una energía que quiere moverse.*

Costado del ojo: *Por eso me abro a sentir, sin juicio.*

Abajo del ojo: *Aunque me incomode, aquí estoy.*

Abajo de la nariz: *Todo este miedo, toda esta ansiedad... la libero ahora.*

Mentón: *Es seguro atravesar estas emociones.*

Clavícula: *Es seguro relajarme y fluir.*

Axila: *Es seguro confiar en mi intuición.*

Arriba de la cabeza: *Es seguro ser toda la creación.*

Finalizada esta ronda, respira profundo, mantén el aire por tres segundos, y suelta. Repite esta secuencia de tapping todas las

veces que sean necesarias hasta que sientas calma. Luego, sigue fluyendo.

Si es la primera vez que haces tapping y te sientes demasiado relajada, está bien. Confía en que has desactivado varios patrones que te mantenían en alerta y por eso sientes que tienes que recuperar energía descansando.

4. Glitch de TV

Esta atracción es como una casa de los espejos, pero con pantallas. Vamos a aplicar un truco que encontré hace poco en redes sociales. No llegué a la raíz del autor original, pero igual te lo comparto porque me pareció brillante.

Cuando comprendes que tus pensamientos negativos en bucle son un glitch, ¿qué mejor que observar un glitch en una pantalla real para darte cuenta de que lo que estás pensando no es verdad?

Lo que harás aquí es simple: busca en YouTube videos con el término *efecto glitch* y mira alguno de los resultados. Observa. Siente cómo eso que te perturbaba empieza a perder fuerza. Es como si el glitch se replicara, revelando su verdadera naturaleza:

una falla. Y al verla proyectada afuera, logras espejarla y disolverla.

Puedes hacerlo con un video de efecto glitch o con cualquier imagen que refleje una falla o distorsión perceptiva.

Otra práctica que hago personalmente —y que es bien ridícula, lo admito— es que, cuando aparecen emociones incómodas y ya las atravesé, pero me cuesta encontrarle el humor o no logro conectar con mi intuición, aunque todavía siento energía en movimiento, busco un video del gusano Marcus que me haga reír y me identifico con él.

Marcus es un personaje de un videojuego llamado VRChat, donde cada jugador crea su propio avatar y explora ese multiverso interactuando con otros. Marcus es un ente que parece un gusano anaranjado con ojos negros en forma de pelotitas y extremidades finitas como escarbadiantes. Habla con voz de robot desgastado y dice cosas sin sentido.

Cuando digo que me identifico con Marcus, lo uso de espejo. Me pongo en su lugar. Pienso que, así como soy Gaby, también soy Marcus. Y que nada de lo que vivo tiene sentido, al igual que las experiencias de ese personaje. Y entonces, algo en mí se relaja. No tiene sentido, no es iluminado ni elevado hacer esto, pero así es como he roto el patrón negativo en más de una ocasión. Me

ayuda a reírme de mí misma, a descomprimir la carga, a ver que todo esto es, en el fondo, una simulación aleatoria.

Otra cosa que hago es guardar videos que me dan mucha risa. Cuando me aparecen, los guardo sin pensarlo demasiado. Así tengo decenas de clips que solo veo en momentos aleatorios, cuando estoy aburrida o molesta, incluso después de haber agotado mis emociones. Guardo bastantes para no acordarme de todos. Si ya sé de qué tratan, no me causan el mismo efecto. Pero si los redescubro después de mucho tiempo, me sorprenden otra vez. Es una forma muy liviana y fácil de reenfocar la energía y romper la ilusión de estar en una realidad tan seria.

5. Siesta time

Si te agotaste de recorrer este juego, tranquila. Es completamente normal.

Estás en un cuerpo humano, y este cuerpo es muy sensible a los cambios cuánticos que estás atravesando, así que date permiso para descansar.

Tal vez ahora te encuentras en una matrix donde percibes que no tienes mucho tiempo, pero acá el truco es que crees ese espacio igual. Aunque sea pequeño.

Con una siesta de veinte minutos, presionas *reset* a toda tu consola. Tu energía se renueva y te sientes fresca para volver a jugar.

Si lo intentas y te cuesta dormir, no pasa nada. Esto también se entrena. Recuéstate en un lugar cómodo, tápate con algo si puedes, y usa un cubreojos si estás en un sitio iluminado. Pon una alarma por treinta y cinco minutos: quince para relajarte y veinte para dormir. Luego, simplemente cierra los ojos y haz de cuenta que estás durmiendo. Actúa ese rol. Con práctica, el cuerpo lo aprenderá.

También puedes activar el *siesta time* cuando estás de malhumor y, aunque hayas agotado tus emociones, sigues con mala onda. Es una forma práctica de reiniciar tu energía y mejorar el humor para seguir fluyendo en el juego.

6. El juego del amor

Aunque hablemos de amor, este truco sirve para expandir cualquier área de la vida. Se trata de combinar dos tipos de amor para disolver la ilusión de separación entre tú y tu deseo.

Según los griegos, existen tres tipos de amor: **ágape** (incondicional), **filia** (afiliación o familiaridad) y **eros** (atracción).

Si bien nosotros, como consciencia, ya somos amor incondicional en toda la creación, los que solemos reconocer más en el día a día son los otros dos.

El **amor filia** representa la unión y el compromiso con todo lo que ya tienes y se siente seguro: tu familia, tus amigos, tu hogar, tu rutina, incluso tu identidad. Es el amor por lo conocido.

El **amor eros**, en cambio, es la atracción hacia lo nuevo, lo que no tienes, lo que deseas. Eros es el deseo por lo que parece estar lejos o incluso prohibido. Hace *match* con la energía del anhelo. Deseamos lo que no está disponible... todavía.

En una metáfora de novela, sería como una mujer que ama en *filia* a su esposo, pero siente amor en *eros* por su vecino. No porque quiera ser infiel, sino porque ese deseo representa algo que aún no vive, una parte nueva de sí misma.

Tratar estos dos tipos de amor como opuestos, sin integrarlos, refuerza la ilusión de separación. Mientras no los unifiques, siempre habrá una parte tuya que ama lo que tiene... y otra que desea lo que no.

Entonces volviendo al juego, en este caso usarás este truco cuando estés atravesando incómodas rechazando tu vida actual y anhelando un cambio. Cuando tengas una sensación de

desgano, impotencia, por no vivir lo que tanto deseas, y no eres capaz de reconocer lo que ya tienes disponible, haces lo siguiente.

Amas tu deseo, y deseas lo que amas. O sea, *“filia tu eros y eros tu filia”*. Amar tu deseo es tratar como familiar y conocido eso que anhelas. Normalizarlo tanto, que lo das por sentado y te da igual cualquier tema que tenga que ver con eso. En este caso el “amar” corresponde a emanar el amor filia.

Por otro lado, desear lo que amas implica anhelar lo familiar tratándolo como nuevo. Es decir, romantizas tu cotidiano y todo lo que ya tienes, al punto de sentir que lo acabas de manifestar. Cada segundo se vuelve una oportunidad para disfrutar lo que antes dabas por hecho, como si fuera un milagro reciente, un regalo inesperado.

Con este juego de combinar amores, disuelves la sensación de separación entre lo familiar y lo deseado. Es la alquimia entre el amor y el deseo.

Si bien en todo el libro hablamos de que tu experiencia es una ilusión y que fluyendo libremente la disuelves, este juego te da una especie de estructura que puedes aplicar cuando tu intuición te llame a disfrutar tu presente.

Por ejemplo, si estás en un momento en el que te encantaría salir a cenar a un lugar *fancy*, pero apenas tienes dinero para poner algunas cosas en tu heladera, das vuelta tu deseo haciendo de cuenta que siempre sales a comer y que hoy tienes la gran oportunidad de divertirte creando una nueva receta en casa. Juegas a que estás en un *reality show* de cocina y que estás compitiendo al crear el plato más creativo con lo que hay en la alacena. Te pones música de suspenso, te vistes como si fueras a salir en la tele y haces de tu cena en casa una fiesta.

O, en otro caso, podría ser que te encantaría estar en una relación de pareja pero estás soltera. En lugar de romantizar la idea de estar en pareja como lo máximo, minimalízalo y haz de cuenta que si estuvieras casada, desearías tu vida de soltera. En cambio, te expandes disfrutando tu soltería siendo la protagonista de una serie en la que tienes múltiples citas por diversión y te dejas consentir con esa libertad.

Como siempre, la clave es fluir y no forzar. Juega con esta alquimia cuando tengas ganas, sabiendo que, más allá de todo, tu deseo siempre te corresponde.

Tu naturaleza es ser amor incondicional. Y si en tu experiencia aparece la sensación de separación, prueba con esta combinación de los otros amores y verás que no te falta nada.

Bienvenida a la realidad en modo Free Play

Retornamos por última vez a la sala de programación. Si llegaste hasta aquí, felicitaciones. Estás a un clic de habitar la experiencia de toda tu completitud.

Ahora te toca a ti fluir. Vivir a través de tu avatar como la consciencia ilimitada que eres. Bajar todas tus metas del pedestal y darte permiso para ser sorprendida por toda la abundancia y el amor ilimitado que ya están en ti.

Es posible que por momentos tu parte humana se pregunte: ¿De verdad todo es tan simple? ¿No necesito alcanzar más metas? Y tiene todo el sentido del mundo que te lo cuestiones, porque estás en una matrix que te crea la ilusión de que te falta algo.

Y la verdad es que no te falta nada. Tal vez estás observando algo que parece escasez, soledad, impotencia... y estás a punto de darte cuenta de que solo estás mirando una pantalla. Y si dejas de mirarla, desaparece.

En cambio, mira tu alrededor como un universo en 3D al que vienes a jugar, a probar cosas nuevas. No importa cuánto dinero tengas en el bolsillo o qué otro jugador esté a tu lado: siempre

vas a estar sostenida. Incluso en momentos aburridos o en situaciones adversas.

No solo estás sostenida, sino que siempre tienes tu propia guía: tu intuición. Ella, además de revelarte el camino hacia tu deseo, cuida tu integridad y tus valores. Quien tal vez te traicione sea el ego, pero tu intuición siempre velará por ti, aunque no lo veas claro.

Como humana que soy, entiendo totalmente esa duda que a veces te surge al cuestionarte si estás en el lugar indicado o si estás haciendo las cosas bien. Nunca va a faltar esa vocecita que quiera confundirte. Pero entre tú y yo sabemos que siempre estás en el lugar perfecto y que no hay manera de fallar.

Al principio del libro te conté que había demorado bastante en terminar esta obra porque lidié con esa voz toda mi vida. Solo cuando me animé a soltar toda resistencia y publicar esta información sin expectativa fue que todo empezó a acomodarse de formas que nunca me había permitido soñar. Y para eso no me puse la meta de manifestar esos sueños; simplemente solté el control y dejé de tomarme las cosas tan en serio.

Hoy miro hacia atrás y digo: ¡WOW! De verdad había un camino oculto que yo estaba ignorando por miedo a fallar. Y hoy, que sigo mi intuición y me dejo sorprender, confío en que, aunque mi

ego se sienta muy inseguro al publicar esta obra, solo estoy aportando un pequeño granito de arena a la gran sabiduría universal que también está en ti, para que por fin aceptes que somos mucho más de lo que percibimos.

Aun en los momentos de mayor pérdida y caos, nunca dejamos de ser esta gran consciencia. La paz de existir por existir siempre está disponible, y más cerca de lo que parece. Simplemente acepta la fluidez de la vida y confía en que la oscilación natural siempre tiende al deseo. Siempre estamos en expansión. Y si hay momentos de contracción, son pasajeros.

Cuanto más te des permiso para que esto sea fácil y fluido, más vas a notar la expansión. Tus deseos aparecerán por suerte, casualidades y magia, sin que los fuerces. Relájate y ábrete a estar cómoda en lo incómodo. Avanza segura en tu intuición, incluso en terreno incierto.

Todo es una ilusión, y tú eres libre de jugar a esta simulación como quieras.

Ahora es tu turno de fluir. ¡Disfruta!