

Mi interpretación práctica de la Fórmula de Bashar

5 pasos para vivir desde tu verdad

Guía práctica · Recurso gratuito

Hola, soy **Evelin Montero**. Mi propósito con esta guía es entregarte la información clara y concisa de una fórmula que tiene el potencial de transformar tu vida positivamente.

Si esta guía resuena contigo, en mi canal comparto reflexiones prácticas sobre crecimiento personal, consciencia, propósito y herramientas para vivir con más autenticidad. Puedes suscribirte para seguir profundizando en estos temas.

Aquí vamos!



¿Qué puede cambiar si aplicas esta fórmula durante los próximos 30 días?

1

Más claridad

En tus decisiones cotidianas.

2

Menos estancamiento

Menos sensación de estar atrapada.

3

Más confianza

En tu intuición y en ti misma.

4

Mayor alineación con tu alma

Comenzar a vivir según tu alma planificó para ti

❏ Esta guía es exactamente para eso. No es un resumen espiritual abstracto. Es una herramienta práctica que puedes leer, releer y consultar cuando necesites recordar hacia dónde va tu brújula interna.

PASO 1

Actúa sobre tu mayor entusiasmo

En cada momento, sigue lo que más te enciende por dentro.

El entusiasmo es tu GPS: El entusiasmo no es solo una emoción bonita. Es literalmente tu GPS. Es la señal de tu ser más profundo diciéndote: **por aquí**. Cuando lo sigues, te alineas. Cuando lo ignoras, gastas energía remando contra la corriente.

Pero aquí viene la clave: este paso no habla de una gran pasión de vida que tienes que encontrar antes de actuar. Habla del entusiasmo **momento a momento**. Ahora mismo. En este instante.

El entusiasmo no siempre grita. A veces es una paz tranquila, una certeza suave, un pequeño sí interior. No esperes euforia. Aprende a reconocer tu señal.

¿Y si estoy ocupada? ¿Y si mi entusiasmo no cabe en mi agenda?

Esta fue mi pregunta también. Tengo trabajo, obligaciones, debo descansar... ¿cuándo se supone que sigo el entusiasmo?

Lo que he observado aplicando este principio es que el entusiasmo no siempre tiene que ver con la actividad. Puede venir de la persona que decides ser mientras haces esa actividad.

 **Lo que esto significa en la práctica:** Puedes actuar desde el entusiasmo incluso en tu trabajo más rutinario cuando eliges:

Estar completamente presente

Hacer algo con intención real

Ser coherente con tus valores

Aprender algo nuevo
en el proceso

Delegar lo que no te pertenece para liberar
espacio para lo que sí

En mi caso, cuando empecé a seguir este paso honestamente, mi camino no fue el más lógico sobre papel. Conecté mi alma, aprendí a meditar, empecé a crear contenido y creé un negocio de maneras que no planifiqué.

No seguía la secuencia esperada de: farmacéutica → especialización → escalar en un puesto corporativo. Seguía lo que en cada momento se sentía más vivo.

¿Lógico? No siempre. ¿Coherente? Completamente.

 **Error frecuente:** Esperar a tener tiempo libre para actuar sobre el entusiasmo. El entusiasmo no necesita condiciones perfectas. Necesita que le des aunque sea una ranura, un pequeño sí, hoy.

PASO 2

Llévalo tan lejos como puedas

Con lo que tienes, donde estás, sin esperar al momento ideal.

Una vez identificas tu entusiasmo, no lo guardes para el fin de semana o cuando tengas más tiempo. Actúa sobre él ahora, al máximo de tu capacidad actual. Este paso le dice directamente a la parte tuya que pospone: **no hay condiciones perfectas. El momento perfecto no va a llegar. El único momento que tienes es este.**

Mi interpretación práctica es sencilla: sigue actuando mientras sientas energía y entusiasmo en esa dirección.

Si las puertas se cierran, si ya diste todo lo que podías dar o si el entusiasmo desaparece por completo, puede ser momento de hacer una pausa o redirigir tu energía hacia lo siguiente que te inspire. Dejar una acción no siempre significa fracasar. Muchas veces significa aprender a fluir con el río de la vida.

Mentalidad de espera

- Cuando tenga más tiempo...
- Cuando tenga más dinero...
- Cuando me sienta lista...
- Cuando todo esté en orden...

Mentalidad del Paso 2

- 10 minutos hoy.
- Puedo empezar con lo que tengo.
- Nadie se siente lista. Actúo igual.
- Empiezo donde estoy.

 *No necesitas cuatro horas. Necesitas diez minutos con presencia real. La consistencia pequeña sostenida en el tiempo supera los grandes gestos esporádicos.*

PASO 3

Sin expectativa del resultado

La acción es tuya. El resultado pertenece al Universo.

Este es el paso que más cuesta. Y también el que más libera. Actúas sobre tu entusiasmo con plena energía, pero sueltas el control sobre cómo debe verse el resultado, cuándo debe llegar y por qué camino exacto debe venir.

Tu trabajo es actuar con entusiasmo y presencia. El camino se revela a medida que avanzas.

¿Por qué soltar el resultado?

Aferrarte al cómo y al cuándo tiene dos efectos negativos concretos:

Cierra posibilidades. Cuando insistes en un solo camino, no puedes ver los diez caminos mejores que existen a tu lado.

Bloquea tu estado emocional. Y eso nos lleva directo al Paso 4: si tu bienestar depende de que el resultado sea exactamente como lo imaginaste, vives en tensión constante.



Ejemplo real: Empiezas un canal de YouTube esperando llegar a 100.000 suscriptores en un año. Si no pasa, abandonas. Pero si vas sin esa expectativa rígida, ese canal puede llevarte a una colaboración que no imaginabas, a clarificar tu mensaje, a conectar con una persona que cambia tu camino. Todos esos regalos se pierden cuando solo miras el número que decidiste que importaba.

Soltar el resultado no significa no tener dirección. Hay una diferencia importante:

Intención (quédate con esto)

- "Quiero crecer, crear y contribuir"
- "Quiero vivir desde mi verdad"
- "Quiero ser de impacto"

Expectativa rígida (suéltala)

- "Tiene que ser así, por este camino"
- "Tiene que pasar en este tiempo"
- "Si no pasa así, algo está mal"

PASO 4

Mantente en estado positivo

El estado positivo es la causa, no la consecuencia.

La mayoría de las personas espera sentirse bien primero. En mi experiencia el estado positivo no es una recompensa que llega cuando las cosas salen bien. Es el punto de partida desde el que actúas. Y aquí hay una conexión directa con el Paso 3: si te aferras al resultado, tu estado emocional queda secuestrado por algo que no puedes controlar.



💡 La conexión entre los pasos 3 y 4: Cuando te atas al resultado (Paso 3 ignorado), tu estado positivo depende de que ese resultado llegue. Y cuando no llega en el tiempo o forma que esperabas, colapsa tu energía, tu motivación y tu acceso al entusiasmo del Paso 1. Los pasos se sostienen entre sí.

El estado positivo no significa fingir que todo está perfecto. Significa elegir no quedarte atrapada en lo que salió mal. Puedes sentir el dolor y elegir no instalarte en él.

¿Cómo se ve esto en la práctica? Algo no sale como esperabas. Dos caminos:

Reacción automática

"Esto no funciona. No sirvo para esto. Para qué seguir."

→ Cierra el flujo. Para el proceso.

Respuesta elegida

"¿Qué información útil me da esto? ¿Qué puerta diferente me muestra?"

→ Mantiene el flujo abierto.

PASO 5

Investiga y limpia tus creencias

El motor invisible que determina hasta dónde llegas.

Este es el paso que más se subestima. Y paradójicamente, es el que más limita a la gente. Puedes hacer los cuatro pasos anteriores con disciplina y aun así sentir que hay un techo invisible. Eso tiene nombre: **creencias limitantes**. Son las convicciones que adoptaste en algún momento de tu vida, muchas veces de otros, y que ahora filtran todo lo que percibes y creas.

Tus creencias crean tu realidad, y luego tu realidad refuerza tus creencias. Para romper ese ciclo se necesita intervención consciente.

Creencias limitantes más comunes:

"Para tener éxito hay que sacrificarlo todo"

"El dinero es difícil de ganar"

"Si cobro por mi talento, soy egoísta"

"Si fracaso, significa que no valgo"

"El mundo no apoya lo que me apasiona"

"Las personas como yo no llegan tan lejos"

Cómo trabajar una creencia limitante cuando aparece:

- 1 Algo no funciona o sientes una resistencia que no puedes explicar.
- 2 Pregúntate: ¿qué tendría que creer para que esto me esté pasando?
- 3 Identifica la creencia que está debajo. No la juzgues. Solo obsérvala.
- 4 Pregúntate: ¿esta creencia es realmente mía, o la adopté de alguien más?
- 5 Decide soltarla. Reemplázala por una creencia que sí se alinee con quien quieres ser.



Señal de que el Paso 5 te está llamando: Cuando algo que quieres genuinamente no avanza, y no es falta de tiempo ni de recursos, es casi siempre una creencia. La pregunta que abre la puerta es siempre la misma: ¿qué tendría que creer para que esto sea verdad para mí?

La herramienta que transformó mis creencias

Si hay una práctica que ha cambiado profundamente mi vida, ha sido la **meditación**.



Durante años entendí intelectualmente muchas de estas ideas, pero seguía reaccionando desde patrones antiguos. Sabía que ciertas creencias me limitaban, pero no lograba transformarlas de manera profunda y sostenida. **Fue a través de la meditación constante que empecé a observar mis pensamientos, identificar los programas que dirigían mi vida en piloto automático y reemplazarlos por creencias más alineadas con la persona que quería llegar a ser.**

La meditación me ha ayudado a sembrar nuevas creencias sobre mi valor, mis capacidades, la abundancia, la confianza y el propósito. Y cuando cambian las creencias, cambian las decisiones. Cuando cambian las decisiones, cambia la vida.

La meditación no cambió mi vida porque me relajara más. La cambió porque me permitió observar y transformar las creencias desde las que estaba creando mi realidad.

Por eso, si sientes que este Paso 5 es el que más te cuesta, quiero invitarte a conocer mi **Reto de meditación de 21 días**.

Conocer el Reto de Meditación de 21 días

Los 5 pasos de un vistazo

#	Paso	La clave
1	Actúa sobre tu entusiasmo	Sigue tu GPS interno, momento a momento.
2	Llévalo tan lejos como puedas	Con lo que tienes hoy. Sin esperar condiciones perfectas.
3	Sin expectativa del resultado	La acción es tuya. El universo revela el camino y el resultado.
4	Mantente en estado positivo	Primero el estado. No después. El bienestar es la causa, no el premio.
5	Limpia tus creencias	Sin este paso, los cuatro anteriores se debilitan. Es el motor oculto.

Las preguntas que todos nos hacemos

? ¿Y si ese día no me entusiasma ir al trabajo?

La Fórmula no te dice que abandones tus responsabilidades. Te dice que dentro de ellas puedas preguntarte: ¿cómo puedo ser mi mejor versión aquí? El entusiasmo puede venir de quién decides ser en esa reunión, no de la reunión en sí.

? ¿Y si no siento entusiasmo por absolutamente nada?

Esa ausencia es en sí misma una señal. Hay una creencia limitante apagando tu capacidad de sentirlo. Empieza por el Paso 5: ¿qué creo sobre mí misma o sobre la vida que me tiene así de apagada?

? ¿La Fórmula funciona con una vida llena de responsabilidades?

Sí, exactamente para eso sirve. No necesitas cambiar tu vida de golpe. Necesitas tomar micro-decisiones más alineadas dentro de tu vida actual. 15 minutos al día sostenidos en el tiempo producen cambios que cuatro horas un domingo no producen.

? ¿Qué pasa si empiezo a aplicarla y las cosas empeoran?

Bashar lo llama la resistencia saliendo a la superficie. Cuando empiezas a alinear, lo que no lo estaba se hace visible. No significa que vas mal. Significa que el proceso está funcionando. El Paso 4 aquí es clave: elige no colapsar, mantente positivo.

? ¿Seguir estos pasos garantiza el éxito?

Esta fórmula no promete garantías. Lo que sí dice es que cuando actúas desde el entusiasmo genuino, sin expectativa rígida del resultado, te colocas en el camino de mayor sincronidad. El resultado puede verse diferente a lo que imaginaste, y ser mejor de lo que planificaste.

La Fórmula no es una lista que completas una sola vez. Es una brújula que puedes consultar una y otra vez cuando necesites recordar quién eres y hacia dónde quieres dirigirte.

Actúa con entusiasmo. Llévalo tan lejos como puedas. Suelta la necesidad de controlar el resultado. Elige tu estado interior. Y revisa constantemente las creencias desde las que estás creando tu realidad. Empieza hoy. Con lo que tienes. Donde estás.