

# Cómo cambiar las vibraciones que emites

No eres un ser físico en un universo físico. Eres un ser energético que vibra en un universo energético que vibra. Eres un emisor y un receptor de energía. Y uno de tus mayores retos como ser humano es aprender cómo vivir como tal.

## Atrayendo patrones compatibles

No atraes a tu vida lo que quieres. No atraes las cosas en las que piensas. No atraes lo que sientes. Los deseos, los pensamientos y los sentimientos son importantes, pero todos ellos son más un efecto que una causa.

Atraes la señal que emites.

Piensa en ti como si fueras un emisor de señales. Estás constantemente mandando señales que le dicen al universo quien eres ahora mismo. Estas señales van a atraer o a repeler a otras personas, sucesos y experiencias.

Atraes de forma natural aquello que está en sintonía con tu estado actual, y repeles aquello que no encaja con tu estado.

Si tu yo energético irradia riqueza y abundancia, tu realidad física va a terminar reflejando riqueza y abundancia para tu yo físico. Si tu yo energético irradia enfado y frustración, eso será lo que tu yo físico refleje también.

Como las señales que estás mandando de continuo tienden a ser bastante complejas, tu experiencia de la realidad física es igual de compleja.

Una vez que aceptas que tus vibraciones atraen patrones compatibles, se vuelve evidente que si quieres experimentar algo diferente en tu vida, tienes que cambiar de alguna forma las señales que estás emitiendo.

## El sonido de tus vibraciones

Escucha el sonido de tus vibraciones. Apaga el sonido de tu mente, enciende tu yo interior, y escucha lo que retransmite la estación de radio que tienes dentro de ti. ¿Qué tipo de señales estás emitiendo en este momento?

Si sintonizo mi emisora interior durante un momento, puedo sentir algunas de las señales que emanan de mí. Puedo sentir que estoy emitiendo felicidad y alegría. Puedo sentir que estoy emitiendo señales para atraer nuevas relaciones positivas a mi vida.

Puedo sentir que estoy radiando abundancia financiera. Puedo sentir que mi energía es muy mental en este momento porque estoy escribiendo este artículo.

Pero todo esto son pensamientos. La verdadera señal que estoy transmitiendo no es un pensamiento. Es una frecuencia. Nunca me parece encontrar las palabras adecuadas para describir esta frecuencia, porque nuestro lenguaje no se adapta muy bien a este tipo de cosas. Si intentara describir mi frecuencia actual de todas formas, usaría los siguientes adjetivos: fluido, sonriente, contento, en paz, elevado, blanco, blando, fuerte, en expansión, caliente, consciente, delicado, enérgico.

También puedo sintonizarme para captar señales de mi entorno. Puedo sentir que mi tripa está emanando saciedad desde que comí al mediodía (una ensalada con aceitunas). Puedo observar que fuera hace 10 grados. Puedo escuchar música suave que viene de los altavoces de mi ordenador (el sonido es otra vibración). Puedo percibir la sutil señal de Erin viniendo de la habitación de al lado. Puedo notar la energía combinada de la gente leyendo mis artículos alrededor del mundo.

En general, puedo sentir que las señales que estoy enviando y las que me llegan de mi entorno están en sintonía. Me siento contento, en paz y abundancia, y mi entorno lo refleja. Este es un estado estable, uno que experimento a menudo.

Tu marca energética es la suma de todas las señales que envías. Pero tus pensamientos y tus sentimientos no son la causa de estas señales; son en realidad su consecuencia. Si cambias la señal que estás emitiendo, tus pensamientos y sentimientos cambiarán también.

### El equilibrio de las vibraciones

Con el tiempo, tus vibraciones y tu entorno tienden a moverse hacia un equilibrio. Si tu situación actual te parece bastante estable, puede decirse que estás en equilibrio.

Por ejemplo, si financieramente estás en la ruina, y esta es una situación estable que ha permanecido así durante bastante tiempo, es probable que la mayoría de las señales que estás emitiendo vibren en una frecuencia de escasez. Esto incluye el lugar en el que vives, la gente con la que interactúas, tu ambiente de trabajo, las citas en tu calendario, tus muebles, etc. Te encuentras inmerso en un terreno con esas señales, y esto fomenta que vibres de la misma forma.

Si continúas rodeándote de señales que refuerzan tu estado actual, entonces ese estado va a persistir indefinidamente. Puede que seas capaz de escapar de él por algún momento, pero acabarás volviendo a él si éste es tu equilibrio.

### **Cómo cambiar tus vibraciones**

Cambiar tus vibraciones temporalmente es fácil. Puedes cambiarlas en cuestión de segundos. Da saltos y muévete. Tararea tu canción favorita. Sonríe durante un minuto. Haz una figura de yoga. Date una ducha fría. Todas estas cosas van a cambiar tu estado. Sin embargo, nada de esto va a crear ningún cambio duradero si al cabo de un rato

vuelves a tus antiguas vibraciones. Si la señal dominante no cambia, tu estado de equilibrio no va a cambiar.

Para cambiar tu estado de equilibrio tienes que romper con el estado de equilibrio antiguo. Esto significa que tienes que crear una desconexión duradera entre tus vibraciones actuales y las vibraciones que llegan de tu entorno.

Básicamente, hay dos formas de hacerlo. Por un lado, puedes cambiar tus propias vibraciones durante el tiempo suficiente para crear una desconexión permanente con tu entorno actual. Si empiezas a enviar una nueva señal, pronto repelerás todas las cosas de tu entorno que son incompatibles con ella. También empezarás a atraer a otra gente, eventos y experiencias que son compatibles con tu nueva señal. Mantén esas nuevas vibraciones durante el tiempo suficiente y verás cómo toda la realidad física va cambiando alrededor de ti.

Puedes aplicar esta estrategia visualizando tus metas muy intensamente durante al menos 20 minutos al día. Visualízalas de una forma que te provoquen emociones fuertes. Un cambio en tus emociones indica que estás emanando una nueva señal. Cuanto más tiempo puedas mantener estas nuevas vibraciones, más rápido cambiará tu realidad.

El segundo método es reemplazar intencionalmente las señales de tu entorno por otras nuevas. Luego tienes que mantenerte en ese nuevo entorno que has creado. Esto puede que sea un poco incómodo al principio, porque no serás compatible con las nuevas señales. Tienes que dejar que estas señales reajusten tus propias vibraciones hasta que empieces a ser compatible con ellas.

Puedes aplicar esta estrategia cambiando cualquier cosa de tu entorno, tanto físico como social. Por ejemplo, deja de pasar el rato con tus amigos perezosos, regala tu televisión, y júntate cada día con la gente más productiva que conozcas. Al principio va a resultarte incómodo, pero con el tiempo empezarás a integrar estas nuevas señales, y tus vibraciones cambiarán en concordancia con estas nuevas personas.

Resumiendo, puedes cambiar la señal que estás emitiendo o la señal en la que estás inmerso. Cualquiera de las dos formas puede ser muy efectiva a la hora de crear un cambio permanente en tus vibraciones.

## **Creando lo que deseas**

Para crear lo que deseas, tienes que cambiar tus vibraciones para que sean compatibles con tus metas.

Puedes identificar esas nuevas vibraciones visualizando intensamente tus metas hasta que las emociones que sientes cambien, y al final llegará cierto punto en el que esas emociones se estabilizarán. Presta atención a cómo se sienten esas vibraciones, no sólo a las emociones que te hacen sentir, sino también a la energía que te transmiten. Después vuelve a tu estado anterior y fíjate en lo diferentes que son las vibraciones que emites en cada uno de los estados. Compara y contrasta las antiguas vibraciones con las nuevas.

Por ejemplo, así es como describiría las vibraciones de estar arruinado y con muchas deudas, una señal que estuve emitiendo por varios años: ajustado, atado, retorcido, caótico, áspero, borroso, rojo, oscuro, rápido, cambiante, presionado, estrujado.

Y así es como me describiría con la vibración de abundancia financiera: abierto, libre, claro, blanco azulado, fluido, liso, brillante, enfocado, intenso.

Cada conjunto de vibraciones tiene una marca energética distinta. Si cambio de forma temporal mis vibraciones a un estado de escasez (creyéndome que ésta es mi realidad), puedo sentir cómo paso a emitir en esa frecuencia también. Si mantuviera esas vibraciones durante el tiempo suficiente, mi realidad física empezaría pronto a cambiar en la misma dirección.

Está claro que si quieres empezar a emitir unas determinadas vibraciones, es una mala idea exponerte constantemente a las vibraciones opuestas. Trágate todos los telediarios y los informes sobre la crisis y verás lo que le pasa a tus vibraciones. Luego observa lo que ocurre con tus finanzas a largo plazo. Si quieres experimentar abundancia financiera, es un mal momento para estar viendo los telediarios o leyendo las noticias. En su lugar, es un momento perfecto para echar mano de un buen libro o leer artículos de calidad.

Aprender a sentir y a controlar las vibraciones que emites tiene un efecto tremendo. Una vez que interiorizas realmente la manera de hacerlo, puedes cambiar la frecuencia en la que emites cuando quieras para experimentar lo que te apetezca.

Si quieres experimentar riqueza, puedes crearla. Si quieres disfrutar de una nueva relación, puedes crearla también. Si quieres tener mucha energía y una buena salud, adivina qué, también puedes crearlas.

Esto no quiere decir que sea fácil conseguir todas estas cosas. Hace falta mucha práctica para ajustar la frecuencia de tus vibraciones correctamente, así que ten paciencia contigo mismo. Roma no se construyó en un día. 😊

*Artículo publicado originalmente por Steve Pavlina, con permiso para traducirlo y reproducirlo*