

# ÍNDICE

## Introducción

¿Una postura infantil? .....	24
Del lenguaje, traducciones y puentes. Lo importante es la finalidad práctica .....	26
La historia detrás del libro .....	31
Indicaciones para usar el libro .....	35

## **PARTE UNO: LAS BASES**

### CURSO INICIAL LEY DE ATRACCIÓN "A"

"En cien años no voy a estar" .....	41
El poder de las expectations.....	44
La marihuana de Ley de Atracción .....	48
Qué es una vibración.....	51
Lo semejante atrae lo semejante vibratoriamente hablando (y repele lo diferente) .....	55
VIRUS V .....	56
El ciclo de atracción .....	63
La profecía auto-cumplida.....	64
Criterio de responsabilidad 100%.....	69
Dos niveles de análisis.....	71
El sistema de guía emocional.....	73
Cómo funciona el universo .....	82
Un simple coaching o un coaching simple .....	82
La dinámica básica del Universo es lo que llamamos CONTRASTE – EXPANSIÓN .....	83
La direccionalidad de la manifestación es la que sigue: SER- HACER-TENER .....	87
Todo es energía materializada .....	87
El propósito de la vida es el disfrutar.....	88
La muerte es un cambio de estado. Sólo hay una Fuente y es de Energía Positiva.	
El Bienestar es lo natural y la norma.....	88
Somos extensiones físicas de consciencia no física.....	89

Las emociones de la escala emocional son el resultado entre las conclusiones sacadas por los dos puntos de vista que tenemos todos los seres humanos.....	91
El libre albedrío es la norma .....	92
El proceso de creación universal .....	94
Paso número uno: pedir .....	94
Paso número dos: el universo responde.....	95
Paso número tres: modo receptivo.....	96
Paso número cuatro: estabilidad vibratoria.....	97
Paso número cinco: hacer la paz con el contraste porque trabaja para mí.....	98
Paso seis: alineación más allá del tiempo.....	98
Primera fórmula .....	101
Segunda fórmula .....	104
¿Qué es la realidad?.....	110
Análisis del concepto de “Realidad” .....	112
Realidad y Ley de atracción.....	116
La realidad es un concepto neutro .....	118
Estructura de la Realidad.....	121
Realidad y estados de ánimo .....	122
Ilusiones de la realidad: lo que la realidad NO es.....	124
El punto de partida de la Realidad: la cadena perceptiva PISH.....	128
Aportes de Byron Katie .....	139

## COACHING DE ATRACCIÓN “A”

¿Qué es el COACHING?.....	148
Coaching Reconocer.....	149
¿Cómo defines la vibración con respecto a ti mismo? .....	149
La Rueda de la Vida con PERMA.....	150
Ejercicio de las tres cosas buenas .....	163
¿Qué me gusta? ¿Qué me entretiene? ¿Qué me divierte? .....	163
Coaching Enfocar y vibrar.....	165
Levantar el Tablón de la Frecuencia .....	165
Recomendaciones para envisionar.....	170

Coaching Reconocer y desarticular resistencias.....	172
Proceso para hacer la paz con la realidad .....	172
Coachear la SQDM .....	191
Coaching Reconocer, enfocar y actuar alineados.....	191
Constituir Reservas .....	191
Reserva de energía.....	193
Reserva de dinero.....	197
Reserva de tiempo.....	199
Reserva de amor.....	200
Clave fundamental para modificar la realidad.....	201

## PSICOLOGÍA POSITIVA "A"

Construir el Bienestar.....	205
Elementos del Bienestar .....	208
El Ciclo de Atracción y la polaridad Negativity Bias- Positivity Offset.....	210
PASOS 1 y 2: Realidad, Negativity Bias y Psicología de la Esperanza.....	214
¿Qué dice la Psicología Positiva sobre el Futuro? .....	215
ATRAIDOS POR EL FUTURO: Una revolución en la Psicología.....	215
El pasado.....	217
El presente.....	217
¿Qué ocurre con la PSICOPATOLOGÍA? .....	219
PASO 3: El Arte de Permitir, la Inteligencia Emocional y Salud Positiva.....	223
PASO 4 y Locus de Control Interno.....	225
PASO 5 y Resiliencia .....	226
PASO 6, Mindfulness y Presente.....	226
Ética Positiva.....	227
La I del PISH es también de "inteligencia": Recovery Perspective.....	230
Teoría Paradójica del Cambio.....	232
Una nota con respecto a lo "fijo" .....	233
Crónicas de un consultorio clínico.....	235

MENTALIDAD COLMENA de la Parte 1.....236

Lo que correspondería hacer terapéuticamente A..... 237

# **PARTE DOS: MENTE, ACCIÓN Y MEDITACIÓN**

## **CURSO INICIAL LEY DE ATRACCIÓN "B"**

Introducción.....	241
Condicionantes invisibles de la acción humana.....	243
¿Qué quiere decir autoestima en Ley de Atracción?.....	248
¿Cuál es la perspectiva del Observador Fuente?.....	249
<b>MENTE.....</b>	<b>252</b>
La estructura de la mente.....	252
El Yo Mental y el funcionamiento dual de la mente.....	256
La Realidad que puede crear tu mente: heterosugestión y auto-sugestión.....	263
¿Qué es una resistencia?.....	264
Un proceso que te servirá de TEST y ENTRENAMIENTO: PREPAVING.....	265
Bases para espiralar el pensamiento.....	268
Mensajes de la negatividad: el para qué del pensamiento pesimista.....	273
Bases del Pensamiento Genérico POSITIVO.....	277
HECHIZOS: usar el lenguaje para afectar la vibración.....	278
Pasos para la Auto-sugestión saludable mediante Hechizos.....	283
<b>ACCIÓN.....</b>	<b>286</b>
Grillas.....	286
Intuición versus mal-pensar.....	289
Grillas reales y Grillas Disney.....	291
Grillas y Acción Inspirada.....	292
Los subibajas de la gestión de la acción.....	296
Pensamiento Estratégico: la madurez alegre.....	296
<b>MEDITACIÓN.....</b>	<b>304</b>
Mitos.....	304
Pautas vibratorias para meditar.....	307
Instrucciones para meditar.....	308
Una nota sobre el fluir.....	309

## **COACHING DE ATRACCIÓN "B"**

Coaching Reconocer, desarticular resistencias y vibrar.....	313
Coaching al Tablón.....	313
Coaching Enfocar, actuar alineados y desarticular resistencias.....	316
Condicionantes visibles e invisibles de la acción.....	316
Coaching Reconocer y actuar alineado.....	318
Heterosugestión: víboras Kaá.....	318

Coaching Desarticular resistencias y actuar alineados.....	319
Estructura de Coaching para trabajar con objetivos.....	319
Coaching Enfocar, actuar alineados y gestionar la espera.....	320
Calcular el viaje emocional.....	320
Coaching Enfocar, actuar alineados, gestionar la espera y vibrar .....	321
Coachearse con la Grilla Real .....	321
Coachearse a la BMG .....	322
Coaching Vibrar, actuar alineados y enfocar.....	322
Muestrario de Hechizos y Japamala.....	322
Un muestrario de Hechizos.....	323
Hechizos de Éxito y Abundancia.....	323
Hechizos de Sexualidad .....	324
Hechizos de Autodesarrollo.....	324
Hechizos de Amor .....	325
Hechizos de Salud y Reversión de Síntomas .....	325
Nota final sobre Hechizos .....	326
Realidad virtual usando Hechizos.....	326
Técnica Boudoin.....	327
Apodo nuevo.....	327
Coaching Gestionar la espera y actuar alineados .....	329
Meditación del Árbol de Atracción.....	329

## PSICOLOGÍA POSITIVA "B"

Ley de Atracción y terapia.....	335
Test VIA de Fortalezas Personales .....	336
La importancia de descubrir tus valores.....	338
Tipos de Autoestima.....	339
Auto-engaño versus Inteligencia del Yo Positivo .....	341
Auto-sugestión y estilos explicatorios .....	343
Heterosugestión y tipos de respuestas .....	344
Planificar el futuro y funcionar desde el Presente.....	345
Cambio Uno y Cambio Dos.....	346

MENTALIDAD COLMENA de la Parte 2 .....	347
Lo que correspondería hacer terapéuticamente B .....	348

## PARTE TRES: CAPÍTULO SOMBRÍO

### CURSO INICIAL LEY DE ATRACCIÓN "C"

Introducción .....	353
¿El ajuste de sombra en Ley de Atracción?.....	357
¿Qué es la sombra? .....	362
¿Qué tipos de sombra existen? .....	364
¿Cuáles son los mecanismos para crear sombra?.....	366
¿Cómo se manifiesta y como se reconoce mi sombra? .....	369
Características de las reacciones de sombra: .....	369
Manifestaciones de sombra:.....	370
Valores universales y morales .....	372
Los personajes del ego hipertrofiado, el soporte de la sombra.....	375
¿Qué es un trabajo de sombra?.....	379
Trabajo de sombra.....	381
Criterio uno: cómo verse en el espejo de la propia sombra .....	381
Criterio dos: cómo traducir el mensaje de la sombra.....	382
Criterio tres: cómo integrar la sombra.....	384
Criterio cuatro: Pivoting .....	386
¿Cómo evaluar un trabajo de sombra exitoso?.....	387
Guía práctica de criterios de sombra.....	388
Qué no es sombra.....	389
Mecanismos adaptativos versus defensivos.....	390
Mecanismos adaptativos que podemos instrumentar frente a la adversidad: .....	391
Psicopatología Espiritual.....	396
Peligros de la espiritualidad psicopatológica.....	406
Test Psicopatología Espiritual.....	407
¿Dónde está la sombra colectiva en nuestros días?.....	410

### COACHING DE ATRACCIÓN "C"

Coaching Reconocer y desarticular resistencias.....	417
Una distinción útil: ¿Pantalla, pantalla roja, espejo o persona? .....	417
Identikit de la Sombra x dos .....	420
Introducción a los Puntos Ciegos OSCUROS.....	421
Introducción a los Puntos Ciegos DORADOS.....	422
Mis personajes neuróticos: acechar las máscaras .....	423
La fumigación psicológica .....	425

La sombra dorada .....	427
Coachear la sombra del Tablón de la Visión.....	428

## PSICOLOGÍA POSITIVA "C"

Coaching positivo acerca de valores .....	433
Una nota sobre lo "inconsciente" .....	435

MENTALIDAD COLMENA de la Parte 3 .....	436
Lo que correspondería hacer terapéuticamente C .....	437

## PARTE CUATRO: INTEGRACIÓN MEJOR VERSIÓN

Unidad Ley de Atracción .....	441
¿Qué quiere decir ver el mundo como Dios lo haría?.....	443
¿Cómo ve la Fuente todo lo que ocurre en nuestro Presente? .....	445
La importancia astronómica de la MIRADA POSITIVA.....	451
Coaching Reconocer y desarticular resistencias.....	453
Inventario de Recursos.....	453
Coaching Reconocer desarticular resistencias y vibrar .....	455
Rueda de foco .....	455
Nuevos Recursos: "Debería hacer" y Preguntas constructivas .....	463
Ejemplos de Ruedas de Foco .....	471
Algunas recomendaciones adicionales.....	484
Guía de Coaching de Atracción .....	486
Criterio de decisión .....	490
Criterio de ayuda.....	493
Transición de creencias.....	498
Cómo manejarse con personas de otros paradigmas.....	501
"NO" de alineación.....	507
El Paso 6 y la temporalidad.....	508
Conclusión.....	513

MENTALIDAD COLMENA de la Parte 4 .....	514
Lo que correspondería hacer terapéuticamente D .....	515

## EPILOGO

Ley de atracción en primera persona.....	516
--	-----

Lecturas recomendadas