

COACHING ENTRE AMIGOS

La Ley del Vacío

Existe un principio fundamental, que debemos entender y usar en el camino para lograr nuestras metas.

**Para que algo pueda entrar en nuestra vida,
antes tenemos que crearle espacio.**

En estas letras vamos a analizar este principio y para esto cito lo que dice la Ley del Vacío, y es imprescindible que lo tengamos en cuenta si queremos lograr resultados.

**No importa lo que queramos atraer a nuestra
vida, tenemos que reservar un espacio
para que pueda entrar.**



El problema es que las personas no toleramos el vacío y por eso tendemos a llenarlo de lo que sea, por ejemplo de cosas materiales que no necesitamos, y de ahí surge la urgencia por consumir, o bien, llenamos nuestra mente de la información inútil, que nos proporciona el ambiente, o incluso llenamos nuestra vida de gente tóxica, con tal de no sentirnos solos, y que decir de la comida, que muchas veces usamos como escape para llenar nuestros vacíos psicológicos.

Total que al mantener llenos nuestros espacios le estamos transmitiendo al Universo un mensaje claro: **Estamos llenos y por tanto No necesitamos nada más.**

Si no creamos ese vacío, le estamos diciendo al Universo que **no necesitamos nada nuevo**, pero principalmente estamos desconfiando de nuestra capacidad para atraer y generar cosas maravillosas para nuestra vida, pues no es todo aquello que guardamos lo que estanca nuestra vida, sino el significado de la actitud de guardar.

Te voy a dar un ejemplo que puedes poner en práctica cuando gustes.

Si necesitas tener una idea y buscar la creatividad para diseñar algo, necesitas echar mano de tu capacidad mental. Pero si tu mente está llena del “ruido” creado por el cúmulo de información que te proporciona la TV, el internet, el celular, los amigos, el tráfico, el trabajo, los problemas, etc. Entonces tu mente tendrá serias dificultades para tener ideas innovadoras. Así que necesitas crearle un espacio para que broten esas ideas que estás requiriendo.

De pronto respiras profundo, cierras los ojos e inclinas un poco la cabeza y zas.. Se te ocurre algo. La mente es tan maravillosa que con un solo segundo de quietud puede crear una idea. Y tal vez ni te diste cuenta de que realmente se creó un vacío para que llegara la creatividad. Pero así fue. Por un Segundo creaste el enfoque mental necesario para que todo el ruido se hiciera a un lado y surgiera ese espacio maravilloso donde todo es posible.

El error de llenar todos los vacíos

Hay personas que tienen armarios llenos de ropa que hace meses, (e incluso años), no usan y que probablemente nunca van a usar.

Otros guardan papeles de hace años que en realidad nunca van a necesitar. También hay personas que tienen amigos que no les hacen bien, pero se conforman porque temen a la soledad.

Lo mismo ocurre en todas las áreas de nuestra vida, incluso en el aspecto espiritual en el que “guardamos” rencores, resentimientos, conflictos, sentimientos y emociones que nos dañan día a día, pero que no somos capaces de desechar. Los guardamos porque “perdonamos pero no olvidamos”. Y si estamos rebosantes de eso, ¿como queremos que entre la Paz Interior?.



¿Resultado? **Nada cambia en nuestra vida.** E incluso se pone peor, porque al no crear el vacío necesario y conformarnos con lo que en realidad no queremos entonces se despiertan nuestras frustraciones... Y todo eso hace que entremos en un círculo de vibraciones y frecuencias mucho más bajas que nos siguen alejando de lo que en realidad queremos coseguir.

Por eso es que aplicar la Ley del Vacío nos ayuda a cambiar esa realidad elevando nuestra frecuencia de vibración hacia niveles en los que vibra la prosperidad.

Aplicando la Ley del Vacío:

Piensa durante unos minutos en algo que quieras lograr y que todavía no hayas conseguido... **¿Qué es?:**

Escribe la respuesta aquí: _____

Después, piensa: **¿habrá ideas, emociones y sentimientos que estén bloqueando la llegada de lo que deseo?** Toma unos 15 minutos para reflexionarlo.

A continuación: trabaja en identificar las dos actitudes mas importantes que te están bloqueando y que llenan tu espacio mental innecesariamente.

Finalmente la clave esta en **crear un vacío**, eliminando o reduciendo el efecto de las actitudes, emociones, sentimientos que impiden la llegada de lo que deseas.

Sé que no es algo fácil, pero puedes comenzar a practicar este principio, deshaciendote de aquellos objetos que guardas en tu armario y que no te son útiles, e incluso podrían ser utiles para alguien más. Esto comenzará a entrenar tu mente.

SI TU CREAS EL VACIO, EL UNIVERSO SE ENCARGARA DE LLENARLO.