

SALTANDO AL VACÍO

Siendo auténtic@



MARÍA LAURA PÉREZ SAADE

MARÍA LAURA PÉREZ SAADE

SALTANDO AL VACÍO

Método Abundantemente



ÍNDICE

15 PRÓLOGO

21 INTRODUCCIÓN. CALENTANDO MOTORES

PRIMERA PARTE

33 1. SOMOS UNA CHISPA DIVINA

38 La noche oscura del alma

48 *Ejercicios*

52 La llave de la bendición oculta

55 2. LA ENERGÍA

55 ¿Qué es la energía?

56 Darse cuenta

61 Somos energía

63 Jalar energía

64 Transmutación y alquimia

65 Cómo nos conectamos con la potencialidad del Universo

67 *Ejercicios*

69 Fluir con la energía

71 3. HABLEMOS DE ÉXITO

71 ¿Qué es para ti el éxito?

75	Autorreconocimiento: ¿puedes ser tú y tener éxito?
	¡¡¡obvio que sí!!!
76	<i>Ejercicios</i>
78	Para qué afirmaciones
83	Dedicación y enfoque
84	<i>Ejercicios</i>
89	A qué le dedicas tiempo
90	<i>Ejercicios</i>
91	Ser conscientes
95	Frustración y fracaso
101	Resiliencia
103	Metas
104	Proceso creativo
105	Ser, hacer, tener
106	Obstáculos
109	4. TU ENTORNO
109	Pertenecer
110	Reconocimiento del afuera
113	Reinicia tu entorno
114	Tu mindset. Tu mentalidad
116	Programa. Creencia. Paradigma
118	La mentalidad del éxito
121	5. TOMA TUS PROPIOS RIESGOS
127	6. VIVIENDO EN PILOTO AUTOMÁTICO
128	<i>Ejercicios</i>
129	¿Qué estás eligiendo hoy?
131	¿Cómo puedo salir del piloto automático?
133	Por qué estamos programados
138	<i>Ejercicios</i>

139	7. SER LÍDER
142	<i>Ejercicios</i>
145	8. FRACASO VERSUS ÉXITO
145	¿Qué es el éxito para ti?
149	Cuento “La vaca y el precipicio”
152	<i>Ejercicios</i>

SEGUNDA PARTE

155	9. CONÉCTATE CON TU SER
157	El alma
158	El espíritu
163	10. POR QUÉ COACHING
167	<i>Ejercicios</i>
168	Hablemos de las emociones
170	<i>Ejercicios</i>
171	Por qué nos resulta difícil hablar de nuestras emociones
173	Hablemos de distinciones
176	¿Qué es la responsabilidad?
179	Coaching holístico
183	11. DESARROLLO PERSONAL
183	Nuestro ser como impulso y la conexión con nuestra alma
187	<i>Ejercicios</i>
189	12. TU PROPÓSITO
191	<i>Ejercicios</i>
195	13. HABLEMOS DE CREAR REALIDADES
197	De qué hablamos en la 4ª dimensión

198	Y de qué hablamos en la 5ª dimensión
198	Por último la 3D

TERCERA PARTE

205	14. DINERO
208	Hablemos de la energía del dinero

MÉTODO ABUNDANTEMENTE

213	15. MI MÉTODO
219	LIBRO DE TRABAJO ENFOCADO
219	Energía
221	La lista
222	Misión
224	Visión
226	Valores
229	Burbuja negativa
230	Hábitos
231	Meditación
233	Visualización
235	Actividad física
237	Comida saludable
238	Medir tus resultados
239	Yo soy suficiente
240	Lista de agradecimientos
242	Cartas
244	La burbuja de amor
245	FINAL DE LA HISTORIA
247	ME DESPIDO

INTRODUCCIÓN

CALENTANDO MOTORES

Este libro empezó a tomar vida en un viaje que hice a Nueva York para estudiar inglés intensivo por cuatro semanas, en enero de 2022. Ese año cumplía 40 años y pasaba de la década de los 30 a la de los 40. Estaba muy movilizada internamente, con mucha actividad mental y pensando en profundidad varias cosas, entre ellas me había propuesto ese mes, al estar lejos de mi familia, que no solo seguiría aprendiendo inglés, sino que también escribiría mi primer best seller —así siempre lo llamé—, y que en mis momentos libres iba a poder bajar a papel todo lo que tenía en mi mente y en mi corazón. Sentía que podía ayudar a muchas personas con mis historias, con todo lo que había aprendido y sin saber en ese entonces que los peores momentos de mi vida vendrían meses después, cuando entraría a la noche oscura del alma, abrazando otra vez mi dolor y poniendo a prueba todo mi aprendizaje una vez más.

Empezaba cada mañana con un rico café de filtro, me levantaba muy temprano, como las 6 am, meditaba, café y luego a escribir. Una mañana fui a una tienda muy linda y me compré una carpeta tamaño oficio con muchas hojas para poner y sacar, y empecé a escribir a mano. No te voy a mentir: era agotador. Me costaba un montón, me llevé algunos libros para motivarme y conectarme, pero muchas veces esa magia no se daba. Luego buscaba cambiar

la energía, me preparaba un mate —como no llevé mi termo y mate me compré uno por internet, conseguí mi yerba preferida— y a escribir. Luego de unos días me di cuenta de que tardaba mucho en escribir, luego lo pasaba, no entendía mi letra y la escritura se complicaba..., así que tomé la decisión de escribir directo en la computadora portátil.

Mis mañanas eran muy parecidas. A pesar de que tuve la visita de una amiga unos días, miraba desde mi departamento la nieve caer en pleno Manhattan, cerca del Central Park. Era una ubicación privilegiada, se podía llegar caminando a todos lados y, sobre todo, a la universidad en la cual estudiaba. Era toda una travesía cada día, las caminatas a la institución, los audiolibros, mis conversaciones conmigo misma, mis pensamientos y sin contar con todo lo que me rodeaba. Me patinaba con la nieve y casi me caí un par de veces. Allí, en ese invierno, mi escritura estaba destinada a comenzar. Una vez más sucedía la magia en mi vida: estar ahí estudiando significaba un GRAN SUEÑO, había logrado hacer lo que deseaba y anhelaba, estaba alcanzando una META, algo que tenía en mi corazón y que todos los días, durante mucho tiempo, busqué la manera de conseguir. Sabía que absolutamente todo era posible, siempre, y entonces caí en la cuenta de que si yo lo logré, obviamente todos pueden conseguir lo que se propongan.

Hace años acompaño personas en el proceso de romper con sus creencias limitantes. Los ayudo a que se den cuenta de que solo estamos mal programados y de que podemos cambiar esos programas, que la vida está hecha para vivirla al 100 % y que valga la pena cada minuto, cada segundo que elegimos vivirla. Que muchas situaciones que atravesamos y nos llevan al límite son para recordar quiénes somos y qué vinimos a aprender aquí, en la tierra. Los acompaño a comprender su destino y el propósito por el cual se mueve nuestra alma.

ENTENDÍ QUE EL ÉXITO ES PARA TODOS LOS QUE ELIGEN TENER ÉXITO, EN LO QUE SEA QUE SE PLANTEEN O SE PONGAN COMO META, QUE DE ESO SE TRATA. LUEGO CADA UNO TENDRÁ SU SAZÓN, SU SABOR, SU COLOR, PERO ESTÁ DISPONIBLE PARA TODOS. PERO TE CUENTO: ANTES NO PENSABA ASÍ, ANTES NO LO CREÍA CIERTO, ANTES ERA DIFERENTE.

Durante muchos años creí que tener éxito no era algo para todos. Crecí con la frase “algunos nacen con estrella y otros estrellados”, me encontré con que debía tener ciertas cualidades, características, aptitudes ser diferente, o tener *eso que deberíamos tener* para llegar adonde queremos llegar, a lo queremos lograr. A los objetivos y metas que queremos cumplir. Pero siempre supe muy adentro de mí que yo iba a cumplir mis metas, mis sueños. Hoy estoy cumpliendo uno de muchos: escribir mi primer libro.

A lo largo de mi carrera profesional tuve muchos obstáculos y escalones: algunos me expandieron y otros me han dejado una gran enseñanza, pero nunca me quedé solo con esa sensación o con un sabor amargo, sino que busqué qué había más allá, qué más podía lograr, cómo poder ir. A veces, no entiendo o no sé muy bien por dónde empezar, cómo organizo lo que deseo, lo que busco, lo que quiero, lo que vine a lograr. No sé si crees en las otras vidas o con qué estás conectado, solo puedo decirte que de alguna manera todo el Universo va fluyendo, que sin que nos demos cuenta nos lleva a algún lugar y la verdad está en saber qué es lo que realmente queremos o estamos buscando, qué nos haría sentir libres, exitosos, felices, agradecidos y bendecidos.

Lee bien y súper claro lo que voy a contarte aquí, en este libro. No te pido que me creas, solo puedo contarte lo que vengo leyendo en más de 700 libros, mis cursos de desarrollo, mis capacitaciones, nuevas maneras de ver las cosas, aprendizajes, mi espiritualidad y —por supuesto y no menos importante— lo que aprendo día a día con mi vivir, con mi pasar y con las decisiones que tomo cada día.

Arrancamos de cero. ¿Cómo podemos saber exactamente cómo llegar a ese lugar al que queremos llegar cuando no cono-

ceamos el camino ni sabemos qué habilidades necesitamos ni de qué manera lo podemos hacer real? Ponte feliz: desde el momento en que algo te hace ruido, algo no te cierra, ya no compras más que todo lo que pasa afuera tiene que ver contigo, ya no tomas como propio algo que no es tuyo y, sobre todo, te das cuenta de que como ser humano eres un creador nato. Empiezas a ser consciente de que puedes soñar y soñar en grande, y que de acuerdo a la acción y a cómo intencionas puedes llegar a ese lugar en el que siempre quisiste estar. El corazón sabe que todo es posible, pero la mente —muchas veces y a través de lo que se denomina EGO— nos hace creer cosas que no son ciertas. Llegas un momento en tu vida que esas cosas ya no resuenan contigo y dices basta.

¿Alguna vez te pasó de querer o desear fervientemente algo y que te diluyan el sueño o el deseo, que te digan que no es posible, que nunca lo vas a lograr, que no tienes las características para eso que quieres, que te falta mucho, que eres joven, que eres viejo, que no vas a poder lograrlo? ¿Qué cuento te estás contando? ¿Qué historia te dices todos los días para realmente tomar como verdad eso que te están diciendo? Eso que no es tuyo, que te limita, que no te hace feliz y, sobre todas las cosas, eso que aceptas como si fuera cierto, lo tomas personal, lo haces tuyo, te adueñas de esos miedos, los interiorizas y como Dumbo —a pesar de que crecemos y nos hacemos más fuertes y podemos romper las cadenas— sigues encadenado a un árbol de naranjo.

Entonces, ¿qué te parece si en esta ocasión que lo amerita, te propones lograr lo que siempre quisiste lograr? Ya sean mil metas o solo unas cuantas, porque aunque me digan que solo tienen una meta, seguro ese objetivo se encadena con otros, como las cuentas de una collar o las ramas de un árbol de las cuales saldrá todo lo que deseamos vivir y sentir.

Vamos a atravesar juntos este lago de conciencia y vamos a llegar a la otra orilla para entender qué podemos hacer desde nuestra humanidad, cómo podemos crear lo que queremos, cómo po-

demos aprender cosas nuevas y cómo podemos conectar con lo que realmente nos expande y nos llena de amor.

Espero que puedas disfrutar conmigo este viaje. Me encanta poder acompañarte. Siempre soñé con compartir todo lo que puedo dejarle a la humanidad, cómo puedo —desde mi humilde espacio-tiempo— crecer contigo y darte algunas herramientas para que tengas un mejor pasar, que puedas disfrutar, agradecer y bajar todas las barreras con respecto al hecho de que no podemos ser exitosos. Es algo que nos vienen contando hace mucho. Solo vemos y halagamos a ciertas personas, ciertos nombres que lograron lo imposible, cuando en realidad la posibilidad está en todos: crear todo lo que nos gustaría lograr, ser exitosos en lo que nos propongamos en la vida, porque de eso se trata, de conectar con aquello que es tu propósito, lo que te motiva, lo que sabes que como lo hagas va a estar bien y que nadie podría decirte lo contrario.

¿Qué cuento te contaste con respecto al éxito, qué herramientas crees que necesitas, qué deberías ser, cómo deberías ser, qué te falta, por qué no lo vas a poder lograr?

Todo lo que necesitamos saber está guardado o escondido en algún lugar, solo tenemos que ir a buscarlo. Lo que vamos a hacer juntos es empezar a recordar, prepararnos, leer, buscar, investigar, desarrollar todo lo que necesitamos para tener el éxito que estamos buscando. Te puedo asegurar que el 90 % de los casos no pasa por entender de matemáticas, finanzas, tener una estrategia, saber sobre cual o tal tema, sino que pasa por nosotros, por nuestra psicología, por cómo pensamos, cómo nos manejamos, ya que la mayor parte del tiempo funcionamos en piloto automático. Entonces te pregunto: ¿de qué manera te conectas contigo y con esa parte tuya que te maneja y te dice todos los días cómo actuar, tu rutina, tus actividades, lo que te dices, lo que escuchas, lo que tomas como propio? Si te parece, juntos, ahora vamos a replantearnos cada creencia, cada punto de vista, cómo lo ves, por qué lo ves así, de qué manera puede ser diferente.

TE CUENTO UNA HISTORIA

Había una vez una mujer que trabajaba todos los días, era muy responsable. Creía que era imprescindible, daba lo mejor de ella y siempre más de lo que esperaban pero, a pesar de su desempeño, nunca la veían como ella quería, y mucho menos la reconocían. Si alguien veía su esfuerzo, no importaba, nunca llegaba a nada. Esa mujer se planteó de verdad si estaba haciendo las cosas bien, qué debería tener, qué le faltaba, por qué no podía llegar a los estándares que necesitaba lograr y obtener los resultados que quería.

Esa mujer un día empezó con ataques de pánico, miedo, terror, pensó que se iba a morir, creyó que hasta ahí había llegado su vida, que no podía dar más, que llegaba el fin, que por sobre todas las cosas vivía injusticia. ¿Por qué padecía de esa manera? No podía explicarlo, lloraba en soledad y ante los demás, no encubría, estaba perdida, destrozada y a pesar de eso, seguía sosteniendo un rol para sobrellevar todo adelante: su casa, su familia. Ella estaba parada en un lugar de víctima, culpaba al afuera y no entendía por qué le sucedía esto, por qué aquello, por qué esas personas, por qué esas vivencias, el famoso “POR QUÉ A MÍ”.

Hasta que un día se dio cuenta de que podía superar esto siendo protagonista, que lo que estaba padeciendo era para aprender nuevas lecciones, que debería salir resiliente y más fuerte, que podría sobrellevarlo y sin medicación y drogas que la dejaban atontada, que la dormían, que la desconectaban, que la hacían perderse cosas, a pesar de que todo el mundo le decía que era lo mejor, que no sabía cómo salir de ese espacio de miedo. Y ese mismo día que determinó hacerse responsable, empezó a ver de qué manera podría salir de ahí, de ese lugar, cómo podría superarlo, cómo podría contar alguna vez la historia que ella quería contarle a su familia, cómo podría desde un lugar diferente dejarles una enseñanza.

Luego se presentaron más obstáculos, personas con malas intenciones, horribles situaciones, odio, mucho odio, al punto de

armar situaciones que no eran reales, fracasos, pérdidas y, sobre todo, ensuciar su nombre, al punto de llevarlo a los extremos ante la sociedad y poner en jaque toda una vida llena de trabajo y mucho esfuerzo. Estas personas existen y están ahí dando vueltas, buscando muchas veces dañar, hacer el mal y llevarse un premio, reciben varios nombres a lo largo de la historia y el lugar holístico al que pertenezcan, yo solo las llamo “energías bajas”, ya que al tomar tu fuerza se sienten mejor.

Así siguió la lucha, el día a día, la oscuridad del alma, la falta de todo y la creencia de que nada vale, el vacío existencial y la duda. ¿Será que está bien lo que estoy haciendo, será que es correcto y este es mi camino, será que hay luz al final de este túnel? Por qué me siento TAN SOLA cuando en realidad sé que algo me dice dentro de mi SER que no estamos solos, por qué siento esa necesidad de VOLVER A LA FUENTE. Fueron miles de noches y días, llenos de preguntas sin responder, que giraban una y otra vez, buscando dónde refugiarse, quién la oyera para responder...

El miedo era una emoción que la acompañaba, ella se creía valiente, aguerrida y...

¿Adivina qué pasó?

Dejamos la historia aquí para poder concluirla cuando te enseñe todas las herramientas que me gustaría que juntos vayamos viendo, paso a paso.

Qué lindo sería si cada una de las personas que me están leyendo se animara a escribir. Te puedo asegurar que todos tenemos muchos conocimientos en nuestro interior, estos grandes tesoros que guardamos en nuestros corazones y que solo estamos a una decisión de poder expresarlos y ponerlos en un cuaderno para dejar nuestro legado al mundo.

M considero una gran soñadora. Pasé por muchos estadios de mi vida y hoy me encuentro en etapa de mamá, empresaria, escritora, mentora, facilitadora de mindset y coach, y ahora, desde este

espacio, puedo abrir tu cabeza y tu corazón a miles de posibilidades, a esas posibilidades infinitas que jamás creímos posibles, para obtener como resultado todo aquello que anhelamos.

Tengo un gran sueño: tocar el SER y contribuir con esta información a miles de personas alrededor del mundo. Que mi método pueda ser traducido a varios idiomas y acompañe en el proceso de despertar y conectar de muchas personas, que impacte familias y puedan eternamente volver a soñar y a cumplir sus deseos.

Soy como vos. Desde muy joven me obsesioné con estudiar las leyes del éxito y busqué tener entendimiento sobre cómo funciona el Universo, de qué manera podemos ser exitosos. Estudié la razón de que el éxito no sea el común denominador de las personas del planeta. Viajé mucho, invertí miles de dólares en mi saber, en mentores, en conocimiento de todo lo que se me muestra en el camino, ya que yo soy la artífice de mi destino y lo creo cada segundo eligiendo y siendo consciente de lo que deseo. Me formé mucho para tomar el timón de mi vida e ir a navegar por estas aguas llenas de aventuras, en busca de los resultados que espero y materializo en mi realidad.

Pasé por muchos procesos: me enfrenté a mis creencias, sobre todo a mis paradigmas y programas creados a lo largo de mi vida por mi entorno, el lugar donde nací, mi familia, mi cultura, mi país. Me di cuenta de que nada de eso importa ni me frena para lograr mis sueños. Yo creo mi vida cada segundo con mis pensamientos y emociones, y así es como creé desde mi imaginación a mi marido y a mis hijos, escribiendo hasta la letra chica de cómo quería y soñaba que todo se diera y hoy estoy aquí viviéndolo, no solo desde el amor y el acompañamiento, sino también desde mis negocios, empresas y resultados financieros.

Pude haber creído que no iba a ser posible, que nunca lo iba a lograr, quedarme en la zona de comodidad y no avanzar ante las dudas, pero algo me empujaba, había algo muy grande que se iba a crear y materializar. Lo veía, siempre vi que voy a contribuir y

acompañar a miles de personas. Te voy a mostrar el camino, y si yo lo logré, tú también podrás hacerlo: tener la economía que desees, la pareja que desees, la vida que desees e ir por tus sueños.

Hay una pregunta que me gusta mucho hacer en mis sesiones de coaching privadas de alto impacto y es la siguiente:

¿SI PUDIERAS HACER MAGIA, QUÉ ELEGIRÍAS PARA TU VIDA?

Un día soñé con la idea de hacer un libro, de escribir para ustedes, de contar todo lo que me pasó, cómo atravesé la barrera del terror, del miedo, de los juicios, del “qué dirán”, del chismerío, de la crítica y del fracaso. Y aquí estoy, con mi libro entre tus manos, materializando un sueño, una meta que es una de muchas metas. Este solo es el comienzo. Voy a enseñarte muchas cosas más, para tener esa libertad que tanto anhelas, porque quiero que logres ver que naciste rico y que la abundancia y prosperidad nos pertenece por derecho divino, solo tienes que tomar la decisión.

Te espero...

PARA EMPEZAR ESTE LIBRO

Busca e inicia un cuaderno como bitácora del viaje que vamos a emprender juntos, así podemos bajar a papel, en conciencia, todo lo que vamos a trabajar.

Quiero que juntos empecemos a bajar nuestras metas, saber cuáles son las creencias o paradigmas que nos limitan, tener una lista de las cosas por las cuales estamos agradecidos cada día, nuestras acciones diarias y mucho más.