

EMMA AILÍN GARCÍA
ALEJANDRA PARRA RINCÓN

EL
CÓDIGO
DEL PODER
PERSONAL

22 SECRETOS PARA SANAR
Y MANIFESTAR LO QUE MERECE

 Planeta

EMMA AILÍN GARCÍA
ALEJANDRA PARRA RINCÓN

EL
CÓDIGO
DEL **P**◊**ODER**
PERSONAL

22 SECRETOS PARA SANAR
Y MANIFESTAR LO QUE MERECE

◆ ÍNDICE ◆

◆ PREFACIO.....	9
◆ CAPÍTULO 1. LA IMPORTANCIA DEL PODER PERSONAL	19
◆ CAPÍTULO 2. SECRETOS PARA SANAR.....	33
SECRETO 1. Tu pasado es tu prisión.....	40
SECRETO 2. El perdón es un veneno.....	53
SECRETO 3. Tus heridas vienen con apellido.....	71
SECRETO 4. Estás exactamente donde debes estar	86
SECRETO 5. Tu cuerpo grita lo que tú callas.....	97
SECRETO 6. Lo que Juan dice de Pedro habla más de Juan que de Pedro.....	108
SECRETO 7. Deja de depender de otros	116
SECRETO 8. Convierte la mierda en oro	124

♦ CAPÍTULO 3. SECRETOS PARA RECLAMAR TU PODER....	133
SECRETO 9. No confíes ciegamente en tus amigos y familia	139
SECRETO 10. Cállate la boca	150
SECRETO 11. Protege tu paz a toda costa	160
SECRETO 12. Finge demencia	169
SECRETO 13. Deja de ser tan buena persona	178
SECRETO 14. No te ensucies las manos: el karma es lento pero elegante.....	189
SECRETO 15. Asegúrate de fracasar.....	199
SECRETO 16. Reprograma tu código.....	214
 ♦ CAPÍTULO 4. SECRETOS PARA MANIFESTAR.....	225
SECRETO 17. Decide o decidirán por ti	236
SECRETO 18. Creas lo que crees	254
SECRETO 19. Córtalo de raíz o se pudrirá contigo.....	270
SECRETO 20. Pide y se te dará	280
SECRETO 21. No te obsesiones	300
SECRETO 22. Haz que los milagros sucedan	320
 ♦ TU PODER EN ACCIÓN	345
 ♦ AGRADECIMIENTOS.....	351



LA IMPORTANCIA DEL PODER PERSONAL



Imagina por un momento que tienes el control absoluto de tu vida. Que puedes superar cualquier obstáculo, influir positivamente en las personas que te rodean y moldear tu realidad según tus deseos. Eso es el poder personal. No se trata de tener un título o una cuenta bancaria abultada (aunque, si es lo que deseas, te aseguramos que va a ser más sencillo lograrlo desde tu poder personal), sino de conectarte con la fuerza interior que siempre ha estado dentro de ti, pero tal vez no sabías cómo activarla.

Seamos realistas: vivimos en un mundo que constantemente nos dice que no somos lo suficientemente buenos o inteligentes, que no merecemos el éxito o que el poder está en manos de unos pocos afortunados. Cuando tomamos a estas voces limitantes como si fueran la verdad absoluta, actúan como grilletes que nos mantienen atados a una vida de mediocridad. Si quieres reclamar tu poder personal, es momento de que decidas cuestionar estas narrativas y reemplazarlas por otras que te empoderen y te aporten algo. Esto no significa que esas voces dejen de existir, sino que dejan de tener poder sobre ti. Acuérdate de que tu

mente se cree todo lo que le dices; por eso dile que mereces estar bien, que estás haciendo lo mejor que puedes, que agradeces lo que tienes, que hoy es un gran día y que mañana será mejor.

Para que comprendas el poder de los pensamientos, te vamos a dar un poco de contexto. Yo, Ale, hace varios me sentía completamente impotente. Estaba atrapada en un trabajo que no me llenaba, en una relación tóxica y con la autoestima por los suelos. Solo cuando comencé a cuestionar las creencias que me mantenían en ese estado de victimismo pude dar los primeros pasos hacia mi liberación.

No fue un camino recto, ni tampoco diría que uno sencillo. Y justamente por ello surgió la idea de este libro, para que no tengas que dar vueltas innecesarias y que tengas una guía directa, concreta y fácil de comprender. A través de terapias convencionales, alternativas, educación y práctica constante, aprendí a reconectar con mi poder interior y a tomar las riendas de mi vida, un paso a la vez. Pude transformar por completo mi vida, mis vínculos, la forma en la que me veo y me presento ante el mundo. Como Emma siempre me ha dicho, tu poder está en ti: solo debe ser activado de la forma correcta. Ella ha tenido desde siempre un don especial para percibir y conectar con las energías a su alrededor, algo que aún me maravilla. Así, mejor permito que ella misma te cuente un poco más de su historia.

Yo, Emma, desde pequeñita he tenido una visión y un oído particulares. Podía escuchar cosas en el silencio: percibía el sonido único de la energía de la gente. Es algo que nadie me enseñó, sino que vino conmigo, y fui aprendiendo a pulirlo desde pequeña. Aprendí oyendo que cada quien tenía su propio silencio, como una estática que tenía un

tinte diferente para cada persona, que se hacía presente aunque no estuviera hablando.

En ese momento lo utilizaba, como la niña que era, para jugar. Así, sin saberlo, solía asustar a algunas personas cuando las reconocía en el silencio, sin verlas y sin que se hubieran anunciado.

Con el tiempo comencé a ver el aura de las personas, al principio como un velo y luego cada vez con más detalle: memorias, sucesos, pensamientos. Y me dolía mucho cada vez que veía algún aura apagada, bajita. No tanto por el hecho de ver a esa persona mal; lo que me destrozaba era que al mismo tiempo podía ver su potencial y su anhelo de reclamar ese poder. Sin embargo, su incapacidad de reconocerse capaces de tomar ese camino les impedía elegirlo.

El pasar de los años me permitió comprender que, en el fondo, me dolía ver esas auras apagadas porque no tenía herramientas para ayudar a las personas con un cambio. Era tan desgarrador como saber que alguien a quien amas tiene algo, pero no poderlo ayudar o cambiar su destino.

Transité lo que tenía que pasar y pasé por todo tipo de sufrimiento, absorbiendo como una esponja, hasta que incorporé las herramientas que tenía que sumar y reclamé mi poder personal.

Así aprendí que cada uno de nosotros tiene potenciales, y lo que se manifiesta como una realidad es eso que eliges porque crees que mereces. Algunas personas lo hacen como un sacrificio, otras como un castigo, otras por incredulidad o por miedo.

Por eso, tal como le decía a Ale, te digo ahora a ti: tienes en tu interior una chispa divina que te anima, la fuente inagotable de sabiduría, amor y creatividad que reside

en lo más profundo de tu ser. Cuando te alineas con esta esencia comienzas a ver los desafíos de la vida, no como obstáculos, sino como oportunidades para crecer, sanar y transformarte.

Para acceder a este poder, primero tienes que estar dispuesto a reconocer a tu sombra. Las heridas emocionales del pasado, los miedos arraigados y los patrones de pensamiento negativos pueden crear una prisión interna que te impida vivir plenamente sin que seas consciente de ello. Es como ver a través de un espejo al que le ha ido cayendo polvo con el paso del tiempo. Puede que aún sirva para ver a grandes rasgos, pero solo cuando le pasas un paño y vuelve a tener su reflejo reluciente logras ver lo que te estabas perdiendo.

Es solo a través de la observación y aceptación como puedes empezar a derribar estos muros para dejar salir tu verdadero potencial.

Una herramienta poderosa para cultivar esta aceptación es la meditación. Hay miles de estilos para explorar. No tienes que resonar con todos: solo necesitas encontrar una práctica de meditación que vaya contigo. Entre mis diversos estudios, soy profesora internacional de yoga y meditación. Una de las muchas cosas que aprendí con mi práctica es que cuando te tomas el tiempo para estar en silencio y observar tus pensamientos y emociones sin juzgarte, comienzas a distinguir entre la voz de tu intuición y las voces del miedo y la duda. Con la práctica continua, fortaleces tu conexión con tu sabiduría interior y te vuelves más hábil para navegar por los desafíos de la vida desde un lugar de claridad y empoderamiento.



Como dice Emma, la meditación es una práctica transformadora. Pero el poder personal pleno no se queda solo en sanación y autoconocimiento. También implica poner tu capacidad a prueba, lo que te permite crear la realidad que mereces. El secreto está en alinear tus pensamientos, sentimientos y acciones con una intención clara y positiva para ti. Cuando te enfocas constantemente en lo que quieres, en lugar de centrarte en lo que temes o no quieres que pase, comienzas a atraer a las personas, oportunidades y recursos que necesitas para hacer realidad tus sueños. Como decimos siempre: donde pones el foco pones la energía. Y cuando enfocas tu energía en lograr las metas que materializan eso que sueñas, los sueños se convierten, paso a paso, en una realidad.

Un ejercicio simple pero poderoso para llevar tu energía a manifestar tus deseos es crear una carta mapa de manifestación. De esto te hablaremos luego, en el capítulo sobre la manifestación. Y por supuesto, como vas a descubrir en este libro, llevar a cabo esas técnicas no es lo único que necesitas para manifestar. Necesitas el proceso completo que encuentras en este libro.

Hemos hecho talleres para ayudar a miles de personas a manifestar, y así pasar de sueños en el aire a metas realizadas. Y lo que hace a nuestros talleres tan poderosos es que no nos enfocamos solo en manifestar, sino que llevamos a las personas a vivir la experiencia de transitar el proceso de sanar y reclamar su poder personal. Ahí están con toda su energía disponible para manifestar.

Por eso hemos dividido este libro en partes, porque intentar manifestar sin antes haber soltado lo que cumplió su ciclo es como intentar ganar una maratón cargando en la espalda una mochila que pesa una tonelada: no importa cuánto lo intentes, cuánto desees ganar, cuánta fuerza y energía inviertas en visualizarte llegando a la meta... lo más probable es que no llegues hasta que no te quites de encima esa mochila que pesa tanto. Cada parte de este libro es un paso esencial para tu proceso y permite que dispongas de más energía para manifestar.

Y presta atención a esto: las partes que más te niegues a hacer o a leer, aquello que más pospongas, van a ser las lecciones que más necesites incorporar. Hazlas con conciencia y confía, aunque aún desconozcas su propósito o qué tanto las necesita tu ser.



Hemos acompañado a muchas personas a cambiar su perspectiva y a despertar a su gurú interior. Tu poder personal implica confiar en tu intuición y tu sabiduría internas.

Todos tenemos acceso a una guía divina que nos muestra el camino hacia nuestro más alto nivel, pero el gran error que la mayoría de las personas comete es no escuchar esa voz... Algunos, por dudar de su propia capacidad, por estar en automático o por llevar muchas heridas a cuestas, no pueden creer que exista la posibilidad de activar ese poder en su interior. Por eso pongo tanto énfasis en reconocer tu valor y, de hecho, de ahí surgió Gurú de la Calma. Vi a tantas personas,

cegadas por el fanatismo, olvidar su poder (y vivir una vida de sufrimiento y total dependencia) que decidí que mi misión sería ayudar a la gente a conectar con su yo superior, que tiene la capacidad de sanar, de vivir en plenitud y paz. Trae mucha paz saber que estás creando tu vida, en lugar de simplemente aceptar la que te tocó.

El problema, alma hermosa, es que tal vez estás tan distraída o preocupada por el ruido externo que has olvidado escucharte a ti misma: a ese yo interior que no vive desde el miedo, desde la incertidumbre ni desde el vacío; al que vive desde el sentimiento pleno de ser alguien a quien no le falta nada.

Al cultivar momentos de conexión contigo mismo, creas el espacio necesario para sintonizar con tu gurú interior. Ya sea a través de la meditación, la contemplación de la naturaleza o la escritura de un diario, encuentra prácticas que te ayuden a aquietar tu mente y a conectarte con tu centro. Pero de eso hablaremos luego, y te proporcionaremos sencillas herramientas muy poderosas que puedes aplicar.

Otro aspecto fundamental del poder personal que yo, Ale, voy a sumar, es la capacidad de establecer límites saludables. No me avergüenza decir que en el pasado fui una persona extremadamente complaciente, con una autoestima muy baja. La Ale de hoy está muy orgullosa de esa yo del pasado, que, como pudo y con las herramientas que tuvo, empezó a dar pasos hacia su transformación. Cuando no te sientes cómodo diciendo «no», permites que los demás dicten tu agenda. Eso drena tu energía vital y te deja con un agotamiento que a veces no se va.

Aprender a establecer límites con claridad y firmeza es un acto de amor propio y empoderamiento. Te permite

priorizar tus necesidades, proteger tu tiempo y tu energía, y crear el espacio necesario para cumplir tus sueños y metas. De lo contrario, pasas la vida con un cansancio extremo y sin tiempo para ti o para las personas que te interesan. Decirle que sí a lo que no quieres es cerrarle la puerta a lo que sueñas. Negarte a hacer espacio para lo que en verdad es positivo para ti es decirle «sí» a lo que te conecta con esa versión de ti que ya no quieres ser. Entonces te pregunto: ¿qué escoges?

Establecer límites es clave. Y a medida que cultivas tu poder personal, notarás que empiezas a atraer personas y oportunidades alineadas con tu verdadero ser. En realidad vas a atraer de todo, pero para cuando eso suceda estarás lista, querida alma hermosa, para amorosamente decirle «no» a lo que no va contigo. Cuando irradias autenticidad, confianza y propósito, el universo responde en congruencia con eso. Empiezas a manifestar relaciones saludables, oportunidades emocionantes y recursos inesperados, porque no sientes culpa al decirle «adiós» a eso que ya no resuena contigo.

Para que esto quede claro, cuando conectas con esa frecuencia es como si fueras una luz encendida. Jamás verás insectos acercándose a una lámpara apagada: siempre se sienten atraídos por la luz que más brilla. No apagues tu luz para encajar o por lo que otros digan, porque si haces eso, te pierdes algo muchísimo más valioso.

Cuando vives desde tu poder personal, es como si la vida conspirara a tu favor, abriendo puertas y revelando nuevos caminos que antes parecían imposibles. Y desde tu sabiduría, sientes que tienes la conciencia necesaria para escoger cuál es tu puerta, la que es ideal para ti. Y no, no necesitas

saber cuál va a ser tu próximo paso para poder reclamar todos estos beneficios. El camino se va haciendo al andar, y si no se abre, cuando vives desde tu poder personal sabes exactamente qué hacer para abrir cada puerta.

El trayecto del empoderamiento personal no siempre es fácil. Puede que haya momentos en los que dudes de ti, en los que sientas que estás retrocediendo en lugar de avanzar. En esos momentos es clave que practiques la auto-compasión, la fe y la paciencia. El universo se mueve a sus tiempos, no siempre a los tuyos. En cierto modo, eres como una semilla; por lo tanto, riégate, háblate bonito y disfruta de cada hoja que se despliega.



Emma me ha ayudado a ser una persona cada vez más autocompasiva y paciente. Y si algo he aprendido gracias a eso es que cada desafío, cada contratiempo, es una oportunidad para potenciar tu confianza en ti, reconocer tus recursos y proyectarte en tu proceso de crecimiento.

El empoderamiento personal no se trata solo de manifestar tus deseos externos, sino también de cultivar un sentido profundo de paz y plenitud. Cuando te liberas de la necesidad de buscar constantemente la aprobación o validación de los demás, descubres una fuente inagotable de alegría y satisfacción dentro de ti. Aprendes a estar cómodo con tu propia compañía, a disfrutar del momento presente y a encontrar satisfacción en cada etapa de tu vida. Muchas veces, menos es más. Pero claro, el empo-

deramiento personal no quiere decir que te conviertes en una isla. Por el contrario, también significa que comienzas a valorar más la compañía de las personas indicadas.

Tus pensamientos y emociones tienen un impacto directo en tu realidad física. La ciencia ha demostrado que cada célula de nuestro cuerpo responde a los mensajes químicos que liberamos con cada pensamiento y sentimiento. Cuando cultivas estados internos positivos, gratitud y paz, creas un entorno fisiológico que promueve tu sanación, vitalidad y bienestar. Cuando, por el contrario, te sometes constantemente a situaciones estresantes y a emociones negativas, poco a poco debilitas tu sistema inmunológico, lo que puede volverte más susceptible a enfermedades o desequilibrios en cuerpo y mente.



Una forma poderosa de regular tu estado interno es a través de la respiración consciente. Cuando te encuentras en medio de una situación desafiante o estresante, una simple pausa para respirar profundamente puede marcar una enorme diferencia. Al inhalar y exhalar con atención plena en cómo el aire ingresa y sale, activas tu sistema nervioso parasimpático, induciendo una respuesta de relajación en todo tu cuerpo. Esta práctica te permite responder a los desafíos de la vida desde un lugar de calma y claridad, en lugar de reaccionar desde el miedo o la ansiedad. Claro, esta sencilla acción no es solamente válida para cuando te encuentras frente a un desafío; puedes aplicar esta prácti-

ca en tu vida en cualquier momento de tu día a día. Respira, observa y elige conscientemente cómo responder ante los desafíos. Ese es el poder de la presencia y la conciencia.

Y recuerda que reclamar tu poder personal es un viaje de toda la vida. A medida que transites este camino de auto-descubrimiento y empoderamiento, sé consciente de que es un proceso. Esto te va a permitir hacer tu travesía con la liviandad y la expansión propia de quien, como una oruga, se permite vivir el proceso de transformarse en una mariposa. Piénsalo así: un pintor puede en algún momento no saber en qué va a finalizar su obra, pero confía, y con cada pincelada que da, una parte de su ser se transforma por estar dando vida a su nueva creación. Con esto te decimos: celebra cada victoria (por pequeña que creas que sea), cada momento de valentía y cada paso que des fuera de tu zona de confort. Todo esto te va a estar moldeando. Y cuando te encuentres enfrentando obstáculos o contratiempos, recuerda que cada desafío es una oportunidad para reconocer o descubrir tu fortaleza y resiliencia.

A lo largo de este libro seguiremos explorando los aspectos y conocimientos que activan tu poder personal y cómo aplicarlos en tu vida diaria. En el próximo capítulo te sumergirás con Emma en el primer paso necesario para tu proceso, que son los secretos para sanar y liberar bloqueos emocionales que te impiden vivir desde tu máximo potencial. Descubrirás cómo dejar de luchar con lo que fue, el amor propio y la reprogramación de creencias limitantes pueden transformar tu realidad desde adentro hacia afuera.

Así que te invitamos a transitar cada una de las páginas de este libro con una mente abierta y un corazón dispuesto a transformarse. Confía en que cada lección, cada ejerci-

cio, te acerca un paso más a convertirte en la mejor versión de ti. Recuerda: tu poder personal es tu mayor recurso. Es hora de reclamarlo y empezar a crear la vida extraordinaria que mereces.

Prepárate para un viaje de sanación, manifestación y empoderamiento. A medida que integres los 22 secretos que compartiremos contigo, notarás cómo tu realidad comienza a cambiar de maneras asombrosas. Si lees este libro con conciencia y aplicas cada herramienta, nuevas oportunidades llegarán a tu vida, tus relaciones se volverán más armónicas y significativas, y te sentirás cada vez más alineado con tu propósito y tu verdad interior. Sabes que puedes etiquetarnos en nuestras cuentas de instagram. Amamos leer-te y escuchar tu proceso, tu historia. Nos encuentras en las redes como @aletumentora y @gurudelacalma.

El camino hacia el empoderamiento personal no es un destino, sino un viaje apasionante de crecimiento y expansión. Cada día te brinda la oportunidad de elegir alinearte con tu poder y dar un paso más hacia la vida que deseas, hasta que te encuentres viviendo esa vida que antes solo se sentía como un sueño. Con las herramientas y la guía adecuadas, no hay límites para lo que puedas lograr si lo haces con conciencia.

Así que abraza tu grandeza, tu resiliencia y tu capacidad de transformación. El mundo te necesita brillando en todo tu esplendor. ¿Estás lista, alma hermosa, para reclamar tu poder? ¡Adelante! Tu momento es ahora.

Emprendamos este viaje fascinante explorando el primero de los tres pilares para reclamar tu poder personal. Empecemos con los secretos de sanación.