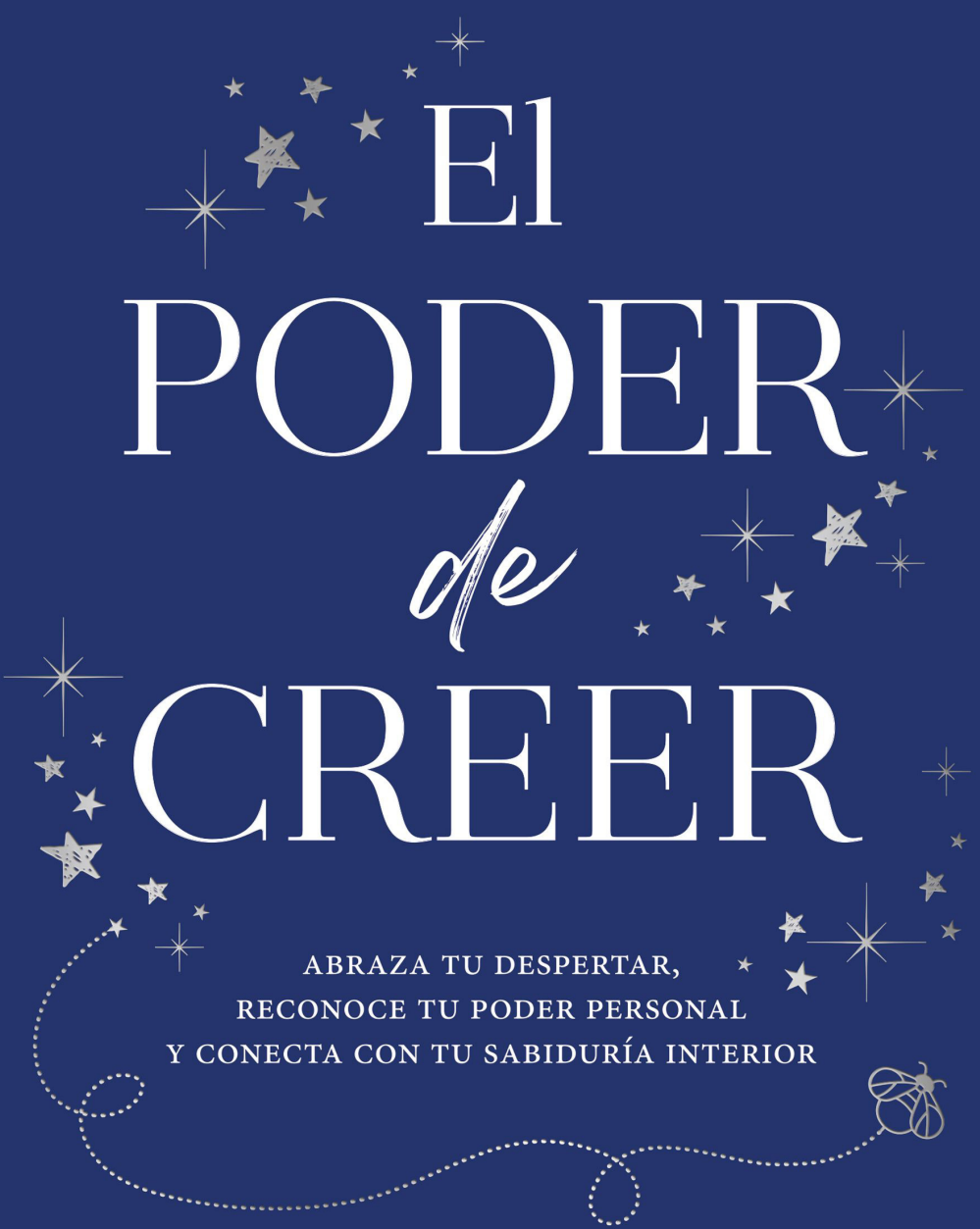


MARÍA PAZ BLANCO

AUTORA DEL *BEST SELLER* EL PODER DE QUERERTE

The cover is decorated with numerous small, stylized stars and sparkles of varying sizes, scattered around the title and subtitle. A dotted line with a small circular flourish at the end curves across the bottom of the cover.

El PODER *de* CREEER

ABRAZA TU DESPERTAR,
RECONOCE TU PODER PERSONAL
Y CONECTA CON TU SABIDURÍA INTERIOR

 Planeta

MARÍA PAZ BLANCO

EL PODER *de* CREEER

ABRAZA TU DESPERTAR,
RECONOCE TU PODER PERSONAL
Y CONECTA CON TU SABIDURÍA INTERIOR

Índice

NOTA DE LA AUTORA	11
INTRODUCCIÓN	15
1. EL LLAMADO AL DESPERTAR INTERIOR	23
Bendito colibrí	24
Estar atento a las señales	40
Haz de tu mente el abejorro	45
2. ELIGE CREER	55
Toda creencia se puede transformar	56
Lo que crees de ti puede impulsarte... o frenarte	58
Cuando creer sana... y cuando enferma	66
Cuando creer se vuelve tu fuerza: resiliencia	70
El poder de creer en ti.....	75
El poder de creer en algo superior	82
Transitar desde la fe: elegir el amor	88
El amor y sus beneficios en nuestra salud	94
Creer y neurociencia	101
Cuando creer transforma tu mente y cuerpo	106
Cuando todo se tambalea... y aun así eliges creer	118
Una breve confesión	127
3. CONFÍA EN TU SABIDURÍA INTERIOR	135
La intención: el origen invisible de lo que creas	137
La intuición: esa certeza que no necesita explicación	151
Intuición e intención: cuando escuchar y actuar se encuentran	157
4. TODO LO QUE NECESITAS YA HABITA EN TI	161
El poder del Yo Soy	162
5. REGALA BENDICIONES	175
El poder invisible de bendecir	176
6. PAZ INTERIOR: EL NUEVO ÉXITO	195
7. CUANDO CREES, VUELAS	213
REFLEXIONES FINALES	219

Introducción



El universo no responde a nuestros deseos, sino a lo que verdaderamente creemos posible desde lo más profundo de nuestro ser.

Me alegra saber que somos muchos los que queremos despertar; que anhelamos transitar la vida desde un lugar de autenticidad, con mayor confianza, dicha, paz interior y éxito personal, pero también con más calma y una conexión espiritual profunda que se convierta en el refugio y la guía para enfrentar cualquier desafío en momentos tan inciertos, turbulentos y de tantos estímulos como los que estamos viviendo.

Tu mente es el origen de todo: desde cómo te hablas hasta los pensamientos que eliges sostener y las creencias que conviertes en tu verdad. Cada uno de estos elementos moldea tu realidad de manera silenciosa, pero muy poderosa. La capacidad de creer es uno de los dones más extraordinarios que tenemos y cuando ese creer es genuino, profundo e inquebrantable, se convierte en la fuerza capaz de cambiar tu vida por completo.

Es importante que sepas que no te falta nada. Dentro de ti ya habita todo lo que necesitas para crecer, reinventarte, evolucionar y resignificar tu historia, todo esto te fue dado como ley divina por derecho de nacimiento, pero nada de eso ocurrirá solo con atreverte a dar el primer paso, es decir, con tomar la decisión de trabajar en tu crecimiento personal y espiritual. Se requiere algo más... **Es necesario creer, verdaderamente creer. Creer que puedes. Creer que es posible.** Porque por más que anheles algo con toda el alma, si en lo profundo dudas de que sea alcanzable, no se manifestará. **Creer siempre antecede al querer...**

En este recorrido no se requiere que lleves equipaje alguno, por el contrario, se necesita que lleves muy poco, aunque la ruta te exige mucho. Se trata de un camino que te invita a despojarte

de cosas: dejar atrás las antiguas corazas, reconocer y soltar creencias limitantes así como abrirte a cambiar aquellos patrones arraigados de pensamiento. También, desnudar tu interior para que conectes con tu inmenso potencial, ese que está ahí, expectante para que lo reconozcas, integres y abrasces.

Es un viaje que te llevará a comprender que la oscuridad en sí no existe, sino que solamente es ausencia de luz y, por lo tanto, poder conectar con la fe y la sabiduría que habitan en ti será el mejor regalo que te dejará este libro. **Todos, si nos lo permitimos, podemos ser nuestros propios alquimistas;** transformar el miedo en esperanza, la incertidumbre en certeza y el estancamiento en acción, porque todos poseemos características y habilidades únicas que nadie más tiene y **solo cuando reconocemos nuestra autenticidad se comienza a recorrer la ruta hacia nuestro yo más libre, auténtico. El camino por sí solo se revela en el andar.**

Hoy quiero que vivas y disfrutes de tu propia travesía, para continuar con el incesante camino del autodescubrimiento, abrirte de par en par a confiar en tu propio poder y rendirte al maravilloso misterio de la vida. Te recomiendo que leas con una mente abierta, pero, sobre todo, con un corazón dispuesto a recibir. Aquellos contenidos o reflexiones que te generen malestar o resistencia te están ofreciendo una valiosa invitación a resignificarlos para poder incorporarlos a tu vida. Será como encontrar las piezas de un puzzle que estaban perdidas y que hoy se te entregan, dándote la posibilidad de que te animes a seguir completándolo y así armar la imagen completa. El conocimiento es sabiduría y mientras más te conozcas, más claro tendrás lo que mereces y necesitas, y también lo que debes soltar y sanar para crecer.

Espero que este libro te acompañe, tanto si estás atravesando un momento difícil, de sufrimiento, incertidumbre o dolor, como si estás en una buena etapa, pero sientes dentro de ti una voz insistente que te susurra que aún puedes estar mejor, sientes ese potencial que te dice que puedes ir por más; por mejores niveles de salud, de dicha, de paz, de abundancia en tu vida.

Cada lectura será única porque —como me gusta decir— “no es lo mismo contemplar una puesta de sol con tristeza que con alegría”. Cada una se vive de forma muy distinta. Aun así, confío en que, sin importar cómo te sientas hoy, estas páginas puedan ser un pequeño faro de luz en el camino de tu propio encuentro interior.

Mi intención es guiarte a reconocer el poder que ya habita en ti, a confiar en tu sabiduría interna y a dar pasos firmes hacia la persona que siempre has estado destinada a ser. No eres un accidente. No estás aquí por casualidad. No viniste a llenar vacíos. Por el contrario, **tienes un propósito**. Y conectar con tu verdad será la llave que te permitirá descubrirlo. Pero para eso hay que permitirse parar, para que puedas escucharte. De lo contrario nada de esto sucederá.

Vivimos en un mundo saturado de ruido y estímulos. Un mundo donde las redes sociales se han convertido en la nueva adicción, disfrazada de conexión. Muchas veces son vínculos tan superficiales que solo pueden alimentar las necesidades del ego, pero no las de tu corazón. La oxitocina —hormona que se libera tras la compañía y los vínculos cercanos— no se da en una pantalla, se da en la interacción real, en los encuentros, por eso la pandemia fue tan desafiante para aquellos que la pasaron solos, porque no hay nada en este mundo que reemplace un abrazo con amor.

En la actualidad, pasamos el día pendientes del celular: notificaciones, mensajes, comentarios, videos, publicaciones. Saltamos de una *app* a otra como si en alguna de ellas fuéramos a encontrarnos, pero solo nos alejamos más de nosotros mismos. Estamos inmersos en la era de la desconexión interior.

Caminamos por la vida con la cabeza gacha, mirando una pantalla, anestesiados, distraídos, desconectados del presente, de nuestro cuerpo, de nuestras emociones y, por supuesto, de los demás.

Y lo que es peor: confundimos inmediatez con intimidad. Creemos que contestar un mensaje de WhatsApp es sinónimo

de cercanía, pero la verdad es que estamos más desconectados que nunca.

No es casual que seamos la generación con los niveles más altos de ansiedad, angustia y vacío. Porque cuando se vive hacia afuera, al ritmo de las expectativas ajenas, inevitablemente se pierde el eje interior, es una consecuencia obvia. Y cuando se pierde ese eje, esa guía, uno cae fácilmente en el juego de complacer, de adaptarse, de encajar, de agradar aun cuando eso signifique alejarse de uno mismo, de una misma.

Así es como, casi sin notarlo, comenzamos a buscar respuestas fuera de nosotros. A medir nuestro valor según la mirada ajena, a encontrar más validación en un “me gusta” que en un abrazo sincero, a preferir enviar un audio en lugar de hacer una llamada real, a acumular afectos virtuales mientras de paso descuidamos los reales y a mandar un emoji en vez de llamar para los cumpleaños.

Y también así es como aprendemos a cargar con las sombras del pasado o con la falsa idea de que “yo no puedo cambiar”. Porque nos parece más fácil soportar el peso que reunir el coraje para enfrentarlo. **Elegimos lo conocido, aunque duela, antes que atravesar lo incómodo que podría liberarnos.**

Pero lo cierto es que sin presencia, no hay conciencia. Y sin conciencia, no hay transformación posible.

Nos atrae —nos seduce incluso— la idea de crecer, de cambiar, de conectar con lo esencial. Anhelamos una transformación profunda, pero también la queremos rápida, “porque, claro, no hay tiempo”. Buscamos atajos: los “5 pasos para...”, el retiro exprés en un lugar paradisíaco, el resumen del libro, el audio en velocidad doble. Y, como justificación, nos repetimos: “Si la vida ya es dura, mejor hacerla más liviana”.

Desde esa creencia, lo rápido y lo inmediato se vuelven norma y todo aquello que requiera tiempo es visto como algo tedioso. Recuerdo el 2006, la primera serie que vi se llamaba *Lost* y se transmitía los domingos en la noche a través de un canal de televisión abierta. Cada domingo era una cita para ver

el próximo capítulo. No había aún *streaming*, por tanto había que esperar, pero esa espera valía la pena, se disfrutaba cada episodio de una manera especial. En cambio hoy, con la llegada de plataformas digitales, se acabó la espera, se acabó el horario. Nos acostumbramos a ver las series sin pausa, un episodio tras otro, a nuestro propio ritmo y horario. **Confundimos eso con libertad, pero en realidad es un anhelo de control que refuerza más esta idea de la “no espera”.**

Es así como el placer se convierte en antídoto, la rapidez en norma y mirar hacia afuera en distracción necesaria. Y sin darnos cuenta, intentamos llenar los vacíos del SER con el HACER o el TENER.

Hoy quiero hacerte una pregunta: **¿Qué tan bien te conoces?**

¿Alguna vez te has detenido realmente a preguntarte “¿quién soy yo?”, más allá de tus roles, títulos o posesiones? ¿Te has preguntado cuáles son tus valores guía, qué te mueve en la vida, qué te da paz y qué te la quita? ¿Qué te hace único o única? ¿Cómo quieres contribuir en este mundo y hacer este paso por la tierra más significativo? Me encantaría que pudieras reflexionar en estas preguntas algunos minutos.

Trabajar en tu autoconocimiento no es un lujo, menos aun una pérdida de tiempo, es una necesidad. Porque si no sabes quién eres, ¿cómo podrías saber qué necesitas, hacia dónde vas, qué decisiones están alineadas contigo o hasta dónde puedes llegar? Es como intentar usar un GPS sin haber definido un destino: simplemente no funciona.

Con frecuencia lo olvidamos: toda transformación genuina comienza aquí, ahora. No en el pasado, que ya no está. No en el futuro, que aún no llega.

Comienza en el único momento en que la vida ocurre de verdad: **el presente**. Es en ese instante —único, irrepetible— cuando tomas la decisión de mirar hacia adentro. De dejar de buscar afuera lo que solo puede revelarse desde tu interior. Y en ese acto de valentía silenciosa, recuerdas tu verdad más esencial:

“Somos seres espirituales atravesando una experiencia humana”, tal como lo planteaba Pierre Teilhard de Chardin.

Pero antes, déjame decírtelo con toda claridad:

Mirar dentro de ti requiere coraje.

No es un camino cómodo ni inmediato. Tampoco es para todos.

Es un camino para **valientes**. Para quienes se atreven a sostener la mirada, incluso cuando lo que encuentran duele. Para quienes eligen quedarse en la incomodidad, sin huir, y aprender de ella. Para quienes se atreven a dar el siguiente paso aun con miedo.

Porque solo cuando decides habitar ese espacio interior con apertura y compasión, empiezas a conocerte en una nueva dimensión, comienzas a sanar, a crecer. Y en ese emerger, comienza también algo muy especial: **tu verdadera liberación.**

Y, por favor, grábate esto: **hacerse cargo de uno mismo —de las heridas, los fantasmas, la sombra— no es una señal de debilidad, por el contrario, es una posición de poder.** Una elección consciente que abre las puertas al equilibrio y la armonía. Porque en este viaje que es la vida no se trata únicamente de superarte o buscar la versión “mejorada” de ti mismo, sino de alcanzar una comprensión profunda de quién eres en realidad (con tus luces y sombras) y comprender que tras cada desafío siempre hay una lección, si así lo permites.

Una comprensión que no se alcanza en un día ni se mide en logros visibles. No es una meta puntual, cuantificable, ni un test que se aprueba o reprueba. Es un proceso constante, un fluir de vida que se va revelando en cada experiencia, relación y desafío, absolutamente único, personal, pero con matices universales como transitar con mayor conciencia. Si estás dispuesto a verlo, toda persona y todo suceso pueden convertirse en maestros. **Porque, en realidad, nunca repetimos un error: la segunda vez si así lo decides, ya es una lección; una lección producto de tu elección, de tu libre albedrío.**

Cuando comienzas este trayecto, a pesar de las incomodidades, me atrevo a prometer que la mayor recompensa será tu paz. Quizás la llamarás calma o tranquilidad, da igual el nombre, pero sé que se sentirá bien. Te sentirás bien. Esa señal será el gran regalo que te llevará a comenzar a trabajar en ti como tu mejor proyecto y a reconocer la verdad de que dentro de ti habita una fuente infinita de sabiduría, amor y energía, que solo está esperando ser reconocida y que tú —por las viejas historias que te has contado, por tu pasado, por tus caídas— no estás permitiendo que se exprese. Esa es la mentalidad que este libro te invitará a desechar, porque tu Yo auténtico no reside en tus creencias limitantes, en lo que consideras tus fracasos, en lo que los demás piensan de ti, sino en esa persona que se levanta una y otra vez, que tiene “hambre” de vivir bien porque quiere comerse la vida a mordiscos. En vez de preguntarte ¿qué espero yo de la vida?, como si la vida debiese darte algo, te preguntas lo contrario: **Vida, ¿qué esperas tú de mí? Y es así como, sin darte cuenta, pasas de víctima a protagonista, de espectador a creador, de empezar a creer para comenzar a crear.**

Este libro no pretende darte algo que no tengas; mi intención es guiarte para que recuerdes que el universo entero conspira a tu favor cuando decides reconocer y conectar con tu autenticidad. Porque no eres víctima de las circunstancias ni de tu biografía ni de tu historia, de tus genes o tu pasado. Eres el arquitecto de tu realidad, y tus pensamientos son el cincel con el que la esculpes.

A lo largo de estas páginas, exploraremos juntas y juntos temas fundamentales para tu autoconocimiento y transformación: el poder de creer en ti y el poder de la fe, reconocer tus dones ocultos, usar tu mente como un instrumento de creación, confiar en tu sabiduría interior, escuchar tu intuición y convertirte en el faro de abundancia y plenitud que ya eres en esencia.

No es magia; es una decisión.

Es tu despertar.

¿Estás listo para comenzar?

Sé que no es casualidad que tengas este libro en tus manos hoy, sé que hay una razón por la cual llegó a ti. La vida te ha traído hasta este punto porque estás listo para dar un paso más allá de tus miedos y limitaciones para expandirte y crecer. Es hora de soltar lo que ya no te pertenece, reescribir tu historia, abrazar tu luz sin miedo, con gratitud, y caminar con valentía hacia la vida que mereces. Permítete transitar por las páginas de este libro con el corazón abierto y **la certeza de que todo lo que buscas ya está en ti.**

Los frutos que cosecharás mañana serán tan abundantes y significativos como las semillas que elijas plantar con intención hoy. Y hoy es el día. Este es tu momento.

Acompáñame en este viaje, porque este viaje es tuyo.