

autografía

Carolina Álvarez Patiño



¿POR QUÉ NO CONSIGO
LO QUE QUIERO?

¿QUÉ PASA CONMIGO?



Carolina Alvarez Patiño



¿POR QUÉ NO CONSIGO
LO QUE QUIERO?

¿QUÉ PASA CONMIGO?

autografía

Barcelona, 2021

¿Por qué no consigo lo que quiero? ¿Qué pasa conmigo?

Carolina Alvarez Patiño

ISBN: 978-84-18910-77-7

1ª edición, julio de 2021.

Editorial Autografía

Calle de las Camèlies 109, 08024 Barcelona

www.autografia.es

Reservados todos los derechos.

Está prohibida la reproducción de este libro con fines comerciales sin el permiso de los autores y de la Editorial Autografía.

SUMARIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

PRÓLOGO

PREFACIO

INTRODUCCIÓN

SOMOS UN TODO

CAPÍTULO 1

TRABAJANDO EL EGO I

CAPÍTULO 2

TRABAJANDO EL EGO II

CAPÍTULO 3

EL CLAN FAMILIAR

CAPÍTULO 4

SOMOS ENERGÍA

CAPÍTULO 5

TRABAJANDO TU ALMA

CAPÍTULO 6

EL PROCESO DEL CAMBIO

CAPÍTULO 7

LA MEDITACIÓN

CAPÍTULO 8

¿SABES REALMENTE QUÉ QUIERES?

CAPÍTULO 9

LA FELICIDAD

CAPÍTULO 10

LA GRATITUD

CAPÍTULO 11

MERECIMIENTO Y PERMISO

CAPÍTULO 12

ALGUNAS TÉCNICAS

DEDICATORIA



Este libro está dedicado a ti, que quieres aprender a cambiar tu vida, a materializar y conseguir tus objetivos. Es un libro que te ayudará a tener las bases de todo lo que necesitas saber y no te han contado, o te lo han contado pero no de manera integral. En cada apartado tendrás herramientas para que puedas utilizarlas tú.

AGRADECIMIENTOS



Agradezco a cada una de las personas que han pasado por mi vida, profesores, maestros, alumnos, pacientes, familia, amigos, a mi hija Mariana y a los seres que me ayudan y apoyan en mi camino.

PRÓLOGO



Muchas personas que llegan a mi consulta, lo hacen porque algún área o algunas áreas de su vida no funcionan bien, se sienten insatisfechos con su vida. Muchos de ellos están buscando aquí y allá, de técnica en técnica, intentando conseguir su bienestar, pero de lo que no son conscientes, es que realmente no hay una sola técnica, ni una sola forma de conseguir sanar lo que tenemos que sanar; para resolver y materializar lo que queremos.

Por ello, es muy importante que las personas tomen conciencia de que hay que trabajar diariamente en su interior, con constancia y desde diferentes caminos, para conseguir limpiar el subconsciente, el alma y sentirse merecedores de una vida plena, porque realmente ¡es nuestro derecho!, venimos a experimentar nuestra vida de manera plena, materializando todo lo que queremos. Y este es el motivo de este libro.

A veces, las personas solo se centran en los resultados materiales, no se dan cuenta que la consecución de estos resultados materiales, depende de bloqueos a nivel espiritual y en nuestro ego, que les hacen tropezar una y otra vez con la misma piedra. Es fundamental resolverlos para materializar la vida que queremos. Dado que esos bloqueos son de diversa índole, es imprescindible utilizar herramientas que permitan abordarlos de manera conjunta, pero individual, y así poder sanarlos.

A veces, leemos libros; o aprendemos técnicas que nos dicen que la solución está ahí, y en parte es así, pero realmente la solución no está en la técnica ni en el libro, la solución es que veas que eres tú la solución y que sanar y entrar en tu interior es fundamental, porque a eso venimos, a evolucionar y aprender para ser felices.

Este libro no pretende hacer una terapia, lo único que pretende es que el lector comprenda todo lo que impide el cambio, todas las variables que hay dentro y fuera que influyen en la vida, y, desde este conocimiento, pueda ver que es lo que necesita trabajarse y sanar.

PREFACIO



Este libro busca que el lector comprenda, de una manera integrada, cómo puede dar pasos para conseguir su proceso de sanación, seguir el camino de su alma y, por tanto, tener una vida plena.

Este libro es una integración de todo lo que he aprendido durante tantos años, que primero ha cambiado mi vida y ha ayudado a muchas personas que vienen a mí.

Pero este libro no ofrece milagros, solo sirve para esclarecer al lector, para que comprenda que es un todo, que es un ser holístico compuesto de cuerpo, mente y alma y en cada parte de él, puede haber bloqueos que son importantes de resolver y le están interfiriendo. Entender y comprender cómo funcionamos y qué somos, es el primer paso a la resolución.

Todo lo que hay fuera de nuestra vida, es una proyección de lo que hay en nuestro interior, por eso es aquí donde tenemos que trabajar, deja de buscar quién te resuelva o arregle tu vida, coge las riendas tú, cambia tu ser, trabaja en él y tu vida cambiará, tu percepción de vida cambiará y conseguirás sentirte en paz, porque ya te habrás encontrado y así te darás cuenta que ya no tienes que buscar más, porque ya has encontrado el mayor tesoro: TÚ.

Muchas personas me preguntan si realmente podemos atraer todo lo que queremos y les digo que sí, podemos atraerlo, pero para eso necesitamos tener toda la información. En este libro te contaré todo lo que te va a permitir

entender que el proceso de la materialización, aunque es mágico, no es milagroso y requiere de un trabajo constante en ti y en cada parte de ti. Por eso, en este libro, intentaré darte toda la información que necesitas para entender y conocer todas las partes de ti que tienes que trabajar, para conseguir activar la Ley de la Atracción, y así, poder materializar lo que quieres. En este libro podrás encontrar toda la información de manera clara y concisa para conseguir un cambio real en tu vida.

INTRODUCCIÓN

SOMOS UN TODO



En nuestra sociedad Occidental hemos aprendido que todo está separado. Yo soy uno y los demás otros, incluso nosotros mismos estamos divididos, es decir, nuestra mente, nuestras emociones, nuestro cuerpo, nuestro sistema energético, parece que son entidades diferentes e independientes entre sí. Pero esto no es así, somos un todo interrelacionado.

Nuestras emociones afectan al cuerpo, nuestro cuerpo afecta a nuestras emociones, nuestros pensamientos afectan al cuerpo y emociones, nuestra energía afecta a pensamientos, emociones, al cuerpo y viceversa; somos un todo integrado, en el que el bienestar solo es posible cuando estos componentes funcionan en perfecta armonía.

Incluso aunque vivimos en una realidad en la que creemos que estamos separados de los otros, realmente todos estamos conectados, formamos parte de una red en la que lo que sucede a otros, aunque no seamos conscientes, nos afecta a todos.

El vivir en esta percepción de separación en nuestro ser, nos lleva a trabajar solo ciertas partes de nosotros, y nos encontramos con las personas que se esfuerzan y trabajan a diario su cuerpo, lo cuidan, hacen ejercicio, se alimentan bien, duermen y llevan, lo que se puede decir, una vida sana. Pero

olvidan otras partes, con lo que al final es algo parcial. Por eso, aunque lleven un estilo de vida sano, tienen enfermedades, molestias, dolores o emociones que los llevan a sentirse insatisfechos, frustrados o mal, porque solo están cuidando una parte de su ser.

Es igual que un coche. Aunque tiene diferentes partes, realmente funciona porque cada parte está bien. Si tienes un coche y solo te preocupas de lavarle, limpiarle y cuidar su fachada, y no cuidas el motor, le cambias el aceite y le haces las revisiones adecuadas, por más limpio que lo tengas, terminará teniendo problemas.

También me encuentro el caso contrario, personas que trabajan su mente y sus emociones, hacen todo tipo de cursos y terapias, pero no cuidan su cuerpo. Mantienen unos hábitos poco saludables que pueden enfermarles, como consumir alcohol, dulces, drogas, tabaco, etc.

Otras personas trabajan su energía, meditan, hacen técnicas energéticas, pero no hacen ejercicio, no cuidan su cuerpo y no gestionan sus emociones, sus patrones y sus pensamientos, no cambian conductas y así también su trabajo es limitado.

Trabajar nuestras partes es fundamental, pero debemos trabajarlas todas, de manera conjunta, sin obsesionarnos, pero sin olvidar ninguna de ellas, porque el cuerpo es el vehículo, es la carcasa del coche. Hay que tenerlo limpio, sano, fuerte, saludable, pero también hay que trabajar la mente y las emociones, que son el motor: lo que nos mueve. Y claro, tenemos que ponerle gasolina o carburante, que es la energía gracias a lo que todo funciona.

Por eso, siempre que trabajo con las personas, integro técnicas que trabajan cada parte de su vehículo, para que esté siempre a punto, para que puedan detectar sus fallos, para que puedan conocerlo y funcione adecuadamente.

En cada uno de los capítulos de este libro veremos y conoceremos mejor cada componente, para que así, desde el conocimiento, el lector tenga

información de cómo se trabaja cada uno y se dé cuenta de lo importante que es que todas las partes funcionen bien. Que cada área de ti requiere tu atención y cuidado, pero al ser componentes distintos pero interrelacionados, tienen diferentes cuidados y la forma de abordarlo es diferente, pero uno afecta al otro y esto es innegable.

Desde la perspectiva holística somos un ser integrado y formado por un cuerpo físico, un cuerpo mental, un cuerpo emocional y un cuerpo espiritual y en cada uno de estos hay que trabajar, liberar bloqueos, y sanar.

La **medicina occidental** o **alopática**, se centró en el estudio del cuerpo físico y la enfermedad. Estudia el cuerpo humano como sistemas separados: digestivo, circulatorio, respiratorio, muscular, linfático, urinario, reproductor, etc. Surgiendo así, diferentes ramas o especializaciones en la medicina.

Sin embargo, desde la visión holística, el cuerpo humano no está formado por diferentes sistemas, si no que **todo está interrelacionado**, y su buen funcionamiento depende de que todos los sistemas estén sincronizados a la perfección. Pero además, a este perfecto sistema, también le afectan las emociones y los pensamientos, de forma directa o indirecta, pero le afectan. Y esto se observa de manera muy clara cuando tenemos pensamientos negativos y obsesivos, cuando algo nos preocupa en exceso. Sentimos que no podemos respirar, nuestro sistema nervioso se altera, y esto afecta directamente a nuestro sistema respiratorio. Sentimos que el estómago se nos cierra, se nos quitan las ganas de comer... y todo por un pensamiento, por una preocupación.

Con esto quiero aclarar que **no estoy en contra de nuestra medicina**. La medicina occidental ha avanzado mucho y avanza cada día, y para el cuerpo físico es una gran solución, pero al separar al ser humano, queda limitada. Porque a veces un problema digestivo puede ser porque se tiene una emoción que no se consigue gestionar, puede ser porque hay algo en tu vida que no

consigues digerir, puede ser que tu estómago no tenga la suficiente energía o tenga un exceso de energía que impide que funcione adecuadamente; y esto es lo que no se mira al tener una visión occidental, solo se mira el órgano y se olvida de lo demás.

Pero esta separación no solo la experimentamos en nuestro cuerpo y nuestro ser, sino respecto al entorno, al universo y a los demás seres, y esto alimenta la sensación de soledad, de aislamiento y de sufrimiento.

“El ser humano no es más que una parte de la totalidad de lo que llamamos universo, una parte limitada en el espacio y en el tiempo. Sin embargo, se experimenta así mismo, sus pensamientos y sus sentimientos, como algo separado del resto; una forma de ilusión óptica de la conciencia. La ilusión es una forma de prisión que limita nuestros deseos personales y nuestra preocupación por unas pocas personas que están cerca de nosotros. Nuestra tarea es liberarnos de esa prisión, extendiendo nuestro círculo de compasión hasta abrazar la totalidad de las criaturas vivientes y la totalidad de la naturaleza en la plenitud de su belleza.

Albert Einstein

La **dualidad** es la propiedad o el carácter de lo que es **doble** o contiene **en sí dos naturalezas**, dos sustancias o dos principios. Así nos encontramos con conceptos como el bien y el mal, que percibimos como opuestos. Pero realmente no existe tal dualidad, en una situación lo que para una persona puede ser malo para otra puede ser bueno, todo es relativo. También nos encontramos la dualidad en nuestro interior, es decir, yo puedo comportarme de una manera con mi familia y tener comportamientos opuestos con mi pareja, incluso experimentamos dualidad cuando vivimos de una manera y nos gustaría vivir de otra.

Esta concepción de la dualidad nos hace tener un pensamiento dicotómico o binario, nos disgrega, nos separa, nos hace vivir como si fuéramos varias personas en una. También vivimos la dualidad en cuanto a lo que somos y lo que nos gustaría ser, es decir, nuestro ideal. También vivimos la dualidad entre la materia y el espíritu, mujer-hombre, bueno-malo, justo-injusto.