



## El Secreto

Conozca el poder de los pensamientos positivos para lograr resultados positivos

por Rhonda Byrne

### RESUMEN EJECUTIVO

Existe un secreto que se conoce desde hace miles de años, y ha pasado de generación en generación. Muchos líderes y personajes de la historia lo conocían y lo aprovecharon, logrando éxito, poder y prosperidad.

El Secreto es la “Ley de la atracción”, tesis que postula que los pensamientos positivos atraen riqueza, salud, felicidad y relaciones.

La productora de TV australiana Rhonda Byrnes, basándose en obras clásicas de la auto-ayuda (como La Ciencia de Hacerse Rico, escrito por Wallace Wattles en 1910), produjo en el 2006 un video sobre El Secreto, que tuvo un gran impacto en muchas personas. En este revela El Secreto, y a través del testimonio de expertos y gurús en áreas tan diversas como la física cuántica y la medicina, enseña a utilizarlo para lograr lo que queremos en la vida.

Para muchos, El Secreto es una obra de auto-ayuda revolucionaria y capaz de cambiar vidas. Por supuesto, no deja de tener detractores, quienes lo consideran pseudo-ciencia, y creen que se exagera ampliamente al decir cosas como que los pensamientos negativos pueden causar enfermedades terminales o pobreza.

En definitiva es el lector quien decidirá a cual de los dos grupos de sumará, o si se ubicará en algún lugar entre ambos extremos. Pero lo cierto es que no queda duda sobre el poder que puede tener el pensamiento positivo sobre nuestras vidas.

### El Secreto revelado

Existe un secreto que lo conocen unos pocos desde hace miles de años. Muchos de los líderes poderosos lo conocían, pero preferían mantenerlo para ellos y no compartirlo.

El gran secreto de la vida es la “Ley de la atracción”. Esta postula que las cosas similares se atraen; por lo tanto, cuando usted tiene un pensamiento, este atrae hacia usted pensamientos similares.

Los pensamientos son magnéticos y tienen una frecuencia. Cuando usted tiene un pensamiento, este es enviado hacia el universo, y magnéticamente atrae aquellas cosas que están en la misma frecuencia.

En consecuencia, si usted quiere cambiar algo en su vida,

cambie la frecuencia, al cambiar sus pensamientos.

Sus pensamientos actuales están creando su vida futura. Aquello en lo que piensa más a menudo, aquello en lo que más se enfoca, aparecerá en su vida. Su pensamiento se convierte en cosas. Repítalo y grábelo en su consciencia y subconsciente: sus pensamientos se convierten en cosas.

Las personas exitosas, las que han atraído la abundancia a su vida, han usado El Secreto para hacerlo, en forma consciente o inconsciente. Ellos sólo tienen pensamientos de riqueza y abundancia, y no se permiten tener ideas contradictorias en sus mentes.

Por el contrario, quienes no tienen lo que desean, es simplemente porque pasan más tiempo pensando en lo que no quieren que en lo que realmente quieren.

Nos damos cuenta o no, siempre estamos pensando. Para la mayoría, el único momento en el que no pensamos es cuando dormimos. Sin embargo, la ley de la atracción sigue funcionando con el último pensamiento antes de ir a la cama. Asegúrese entonces que sus últimos pensamientos antes de dormir sean buenos pensamientos.

### El Secreto en pocas palabras

La ley de la atracción es una ley natural, como lo es por ejemplo la Ley de la gravedad. Como tal, es imparcial.

Nada aparecerá en su vida a menos que la invoque a través de pensamientos persistentes. Todo lo que le rodea en su vida, incluyendo aquellas cosas de las que se queja constantemente, las ha atraído.

Para saber lo que usted está pensando, pregúntese cómo se siente. Las emociones son herramientas valiosas para conocer instantáneamente lo que está pensando. Es imposible sentirse mal y a la vez tener buenos pensamientos.

Cuando usted se siente mal, está en la frecuencia de atraer más cosas malas. Si se siente bien, estará atrayendo en forma poderosa cosas buenas.

Al principio, esto le puede parecer complicado y trabajoso. Se preguntará si es posible monitorear todos y cada uno de los pensamientos que tiene diariamente (podemos tener hasta 6 mil por día).

La buena noticia es que existen atajos o “Cambiadores

Secretos” – cosas que pueden cambiar cómo se siente y modificar así su frecuencia en forma instantánea. Pueden ser memorias placenteras, la naturaleza o su música favorita. Descubra cuales son los cambiadores que le funcionan a usted, y utilícelos. Intente este cambiador muy poderoso: cierre sus ojos, aíslese de cualquier distracción, enfóquese en lo que siente, y sonría por un minuto.

El sentimiento de amor produce la frecuencia más alta que puede cualquier persona emitir. Mientras mayor es el amor que siente y proyecta, estará atrayendo mayor poder.

### Cómo usar El Secreto

Como el genio de la lámpara de Aladino, la Ley de la atracción tiene el poder de otorgarle todo lo que ordene.

El Secreto utiliza el “proceso creativo” tomado del Nuevo Testamento de la Biblia. Se trata de una guía muy sencilla que le ayudará a crear lo que usted quiera, en tres sencillos pasos:

#### 1.- Pedir

Pídale al “universo” lo que desee. Es una oportunidad de poner en claro sus ideas, y saber qué es realmente lo que quiere. A medida que lo aclara en su mente, lo estará pidiendo.

¿Qué es lo que usted realmente quiere? Siéntese y escríbalo en un pedazo de papel. Escríbalo en tiempo presente. Redáctelo como “Estoy tan contento y agradecido ahora que...”.

Convierta el “pedir” en un hábito de vida. Utilice al universo como un catálogo: quiero tener tal experiencia, quiero tener aquel producto, quiero tener a aquella persona.

#### 2.- Creer

Implica actuar, hablar y pensar como si ya hubiese recibido lo que pidió. Cuando emite esa frecuencia de “haber recibido”, la ley de la atracción mueve a la gente, produce los eventos y crea las circunstancias para que usted realmente lo reciba.

Tiene que emitir el sentimiento y la frecuencia de tener ya lo que quiere. Si sus pensamientos tienen alguna “pista” de que no siente que ya lo tiene, seguirá sin tenerlo.

Si usted alguna vez ha recibido una herencia, o ha ganado la lotería, le será fácil entender como se siente saber que va a recibir algo, aunque aún no se lo hayan entregado. Es así como se debe sentir.

La forma como sucederá, cómo el universo le traerá lo que usted quiere, no le debe preocupar. Permita que el universo lo haga por usted.

#### 3.- Recibir

Involucra sentirse como se sentirá una vez que lo que desee se haya materializado. Sentirse bien ahora le pone en la

frecuencia de lo que quiere.

La mejor forma de entrar en esa frecuencia es pensar “Yo estoy recibiendo ahora. Estoy recibiendo todo lo bueno de la vida. Estoy recibiendo \_\_\_\_\_ ahora.”

#### Ejemplo: el proceso creativo para llegar al peso ideal

Lo primero que tiene que hacer es no enfocarse en “perder peso”. En su lugar, enfóquese en su peso ideal. Siéntase como si tuviera el peso ideal, y lo atraerá. No hay un nivel de peso perfecto – el peso adecuado para usted es aquel que le hace sentir bien.

Lo segundo que debe saber es que si tiene sobrepeso, es debido a su pensamiento – consciente o inconscientemente ha tenido pensamientos de “gordura”. Uno de esos pensamientos es “el responsable del sobrepeso son los alimentos”. La comida no hace aumentar de peso, a menos que usted así lo piense.

Entonces, para llegar a su peso ideal, siga el proceso creativo:

1.- Pedir: decida cual es el peso ideal para usted. Luego forme una imagen en su mente de usted con dicho peso.

2.- Crear: imagine, pretenda, actúe como si tuviera el peso ideal. No contradiga dichos pensamientos – no compre ropa para su peso actual, por ejemplo.

3.- Recibir: siéntase bien con su cuerpo. Admire y bendiga cada centímetro de su cuerpo. No puede atraer el peso ideal si se siente apenado de su cuerpo. Por otro lado, aproveche y disfrute el proceso de comer: no se distraiga en otras cosas mientras come, disfrute la sensación de masticar, saboree lo que come.

#### ¿Cuánto tarda?

Esta es una pregunta frecuente de quienes se inician en El Secreto. ¿Cuánto tarda en manifestarse la casa, el dinero o la relación?

No existe una respuesta directa. Depende de qué tanto está usted en alineación con el universo.

Al universo no le toma nada de tiempo para manifestarse con lo que usted anhela. Si experimenta una demora en obtenerlo, se debe a que usted está retrasando el proceso de creer, saber y sentir que ya lo tiene.

Por otro lado, al universo le resulta tan fácil manifestarse con un dólar como con un millón de dólares. No diferencia entre algo inmenso y algo pequeño. Si le parece que es más fácil atraer un dólar que un millón de dólares, es porque usted piensa que un millón es una suma muy grande.

Sin embargo, comenzar con cosas pequeñas (como una taza de café, o un puesto para estacionar), es una forma fácil de familiarizarse con la ley de la atracción. Intente con mucha intensidad atraer cosas pequeñas; a medida que experimente el poder de atraer, puede intentar con cosas más grandes.

#### Planifique su día

Otra forma de iniciarse es planificar su día de antemano.

En la sociedad moderna, la mayoría de las personas corremos y nos apuramos constantemente. Actuamos en base al miedo (miedo a llegar tarde, por ejemplo), y reaccionando ante las circunstancias.

El lugar de esto, piense de antemano en cómo quiere que evolucione su día, y determine cada evento con anticipación. Comenzará a ver como puede “crear” su vida intencionalmente.

### Procesos Poderosos

Existen algunos procesos muy poderosos que le ayudarán a tener éxito con El Secreto:

#### El proceso de Gratitud

Es un proceso poderoso para “cambiar” su energía y atraer más de lo que usted quiere a su vida. Agradezca por aquellas cosas que ya tiene, y atraerá más cosas buenas a su vida.

Dar gracias de antemano por las cosas que quiere, acelera sus deseos y envía señales más poderosas al universo.

Comience hoy mismo. Haga una lista de las cosas por las cuales debe estar agradecido. Esta simple tarea cambiará sus energías, y comenzará a cambiar sus pensamientos. Todas las mañanas, antes de comenzar su día, agradezca por lo que tiene.

#### El proceso de Visualización

Es el proceso de crear imágenes en su mente de usted disfrutando aquellas cosas que desea. Cuando usted visualiza, genera pensamientos y sentimientos muy poderosos, como si tuviera realmente lo que anhela.

En compensación, la ley de la atracción le devolverá la realidad, tal como la vio en su mente.

Piense en los grandes inventores de la historia: Graham Bell y el teléfono, Thomas Edison y la bombilla eléctrica. La forma como ellos lo lograron fue visualizando primero sus inventos en la mente.

#### Todo junto

Visualice constantemente las cosas que desea y agradezca siempre por las cosas que tiene. Pero nunca deje que se convierta en una tarea obligatoria. Lo realmente importante es que se sienta bien, y lo disfrute.

Para que la ley de la atracción le funcione, haga de estos procesos descritos una forma de vida. Hágalos habitualmente. Que no sean eventos de una vez y ya.

Al final de cada día, antes de acostarse a dormir, recapitule los eventos del día. Todos aquellos eventos que ocurrieron, pero le son indeseables, re-créelos en su mente de la forma que quisiera hubieran pasado.

### El Secreto del Dinero

Para atraer el dinero, enfóquese en la riqueza. Es imposible atraer dinero si constantemente está pensando en la “falta de dinero”.

La única razón por la cual la gente no tiene dinero es porque bloquean el dinero con su forma de pensar. Sus pensamientos, sentimientos y emociones negativas lo mantienen alejado. Debe cambiar entonces su balanza, de “falta de dinero” hacia “dinero más que suficiente”.

Uno de los pensamientos que bloquean es “la única forma de obtener dinero es trabajando”. Elimine ese pensamiento de su mente de inmediato.

Es muy útil utilizar su imaginación y hacerla creer que ya tiene el dinero que quiere. Juegue a tener dinero; así se sentirá más cómodo en este, y más dinero fluirá en su vida.

Para atraer dinero, lo forma más rápida es sentirse bien ahora. Especialmente, sentirse bien en relación al dinero.

Tome el hábito de ver las cosas que quiere y decirse a si mismo “yo puedo permitírmelo, yo puedo comprármelo”. Cambiará así la forma de pensar, y comenzará a sentirse mejor sobre el dinero.

Otra forma de atraer dinero es dando dinero. Cuando usted es generoso con el dinero, y se siente cómodo compartiéndolo, está mandando el mensaje de “tengo bastante”. No debe sorprendernos que muchos de los multi-millonarios del mundo son también grandes filántropos. Tenga cuidado, sin embargo, de no confundir el “dar” con el “sacrificar”. “Dar” se hace desde el corazón, y se siente bien, al enviar la señal de “tener más que suficiente”. “Sacrificar” por otro lado, envía la señal de carencia.

Utilice la visualización para atraer dinero. Por ejemplo, visualice cómo le llegan cheques por correo, en lugar de pensar en todas las cuentas que le llegan.

Incline la balanza de sus pensamientos hacia el dinero y la abundancia.

### El Secreto de las relaciones

Cuando quiera atraer una relación, asegúrese que sus pensamientos, acciones y alrededores no estén en contradicción con dichos anhelos.

Su primera tarea es usted. A menos que se satisfaga a usted primero, no tendrá nada que darle a nadie. Trátese a usted mismo con amor y respeto, y atraerá gente que le muestre amor y respeto. Cuando usted se siente mal consigo mismo, bloqueará el amor y por el contrario atraerá gente y situaciones que perpetuarán la situación – seguirá sintiéndose mal.

Enfóquese en las cualidades que ama sobre usted mismo, y la ley de la atracción le mostrará muchas más cosas buenas sobre

usted.

A muchos nos han enseñado a ponernos de últimos, y pensar primero en los demás. La realidad es que si uno mismo no está completo y satisfecho, no tendremos nada que darle a los demás. Su principal responsabilidad es su propia felicidad. Cuando usted está feliz, darle a los demás le será natural – será un simple desbordamiento.

Para hacer que una relación funcione, enfóquese en las cosas que aprecia sobre la otra persona, y no en sus quejas. Cuando se enfoca en las fortalezas, obtendrá más.

### El Secreto de la salud

El efecto “Placebo” es un ejemplo de la ley de la atracción en acción. Cuando un paciente cree realmente que la píldora que le dan es la cura para sus males, recibe lo que cree y se cura, aún cuando la píldora no sea más que azúcar.

Enfocarse en la salud perfecta es algo que todos podemos hacer, a pesar de lo que esté ocurriendo realmente.

La curación a través de la mente funciona en forma armónica con la ciencia médica. Por ejemplo, si usted está enfermo y tiene dolor, la medicina puede recetarle un analgésico para ayudar e eliminar ese dolor, permitiéndole a su mente enfocarse en la gran fuerza de la salud, y curar la enfermedad.

Las miles de enfermedades y diagnósticos que existen, son simplemente el eslabón débil, resultado de una sola cosa: el estrés. Si le aplica suficiente estrés al sistema, se rompe el enlace más débil, y surge la enfermedad. El estrés, a su vez, es el resultado de un pensamiento negativo que quedó suelto en su mente; este pensamiento atrajo a otros, hasta que reventó el estrés. Para revertir el proceso, comience con un pensamiento positivo, que atraiga a otros, y superará el estrés.

La risa es una forma de atraer felicidad y eliminar la negatividad. Puede llevar, en ocasiones, a curas milagrosas.

Las enfermedades se mantienen en el cuerpo humano por culpa de los pensamientos y por la atención que se le da. Si usted se siente un poco mal, no hable sobre ello – se sentirá peor si lo hace. Igualmente, si escucha a los demás hablando sobre sus males, estará agregando más energía a sus enfermedades. En su lugar, cambie la conversación hacia las cosas buenas, y piense poderosamente en esas personas disfrutando de buena salud.

Nuestras creencias sobre envejecer están en nuestra mente. Libere esos pensamientos de su conciencia, y enfóquese en la buena salud y la juventud eterna.

No escuche los mensajes que abundan en la sociedad sobre enfermedades y envejecimiento. Los mensajes negativos no le hacen ningún favor.

Usted puede llegar a un estado de salud perfecta: cuerpo perfecto, peso perfecto, juventud eterna. Para hacerlo, piense persistentemente en la perfección.

### El Secreto del mundo

Aquello a lo que usted se resiste, lo atrae. Esto se debe a que está enfocado en eso con mucha intensidad. Para cambiar cualquier cosa, vaya hasta el fondo y emita nuevas señales con sus pensamientos y sentimientos.

Usted no puede ayudar al mundo enfocándose en cosas negativas. Si se enfoca en los eventos negativos, no sólo contribuirá con ellos, sino que atraerá más cosas negativas a su propia vida.

El movimiento anti-guerra crea más guerra. La lucha contra las drogas crea más problemas de drogas. En lugar de pensar en lo negativo, enfóquese en la energía de la confianza, amor, abundancia, educación y paz. En lugar de anti-guerra, piense en pro-paz. En lugar de luchar contra el hambre, piense en luchar por que todos tengan más que suficiente para comer.

Si usted lee la prensa y los servicios de noticias, sabrá que suelen esparcir malas noticias. Mientras más escandalosas y negativas son las noticias, más venden. El resultado es que nos hacen sentir mal.

### Los recursos y la abundancia

Muchos piensan que si todos viviéramos en abundancia (todos fuéramos millonarios), las cosas buenas se acabarían. Lo cierto es que hay suficiente para todos. La vida está diseñada para la abundancia.

Usted tiene la habilidad de aprovechar una fuente ilimitada de recursos a través de sus pensamientos y sentimientos, y atraerlos a su vida.

Recuerde esto: cuando las personas comienzan a vivir desde el corazón, y buscan lo que realmente quieren en la vida, cada uno busca cosas distintas. No todos queremos el mismo automóvil. No todos queremos a la misma persona. No todos queremos la misma ropa. Eso es lo hermoso del mundo; es por ello que las cosas buenas nunca se acabarán.

### Alabar y bendecir

Alabe y bendiga a todo en el mundo, y disolverá la negatividad y discordia, alineándose con la frecuencia más alta que existe: el amor.

A través de su existencia, y del poder de sus pensamientos, usted ayudará a traer el bien al mundo, y a mejorar el futuro de toda la humanidad.

### El Secreto de usted

Todo es energía. Usted es un imán de energía, así que puede energizar todo hacia usted, y energizarse eléctricamente para atraer todo lo que quiere.

Usted es un ser espiritual. Usted es energía, y la energía no se puede crear ni destruir – sólo se transforma. De modo que su esencia pura ha estado allí siempre, y por siempre lo estará.

El universo emerge del pensamiento. Cada uno de nosotros es el creador, no sólo de nuestro propio destino, sino también del universo.

Existe una fuente ilimitada de ideas a su disposición. Todos los conocimientos, descubrimientos e inventos están presentes en la "mente universal" como posibilidades, esperando por la mente humana que los utilice. Usted tiene todo eso en su propia consciencia.

Todos estamos conectados, y todos somos uno. Somos parte de un campo de energía, una mente suprema, una consciencia o una fuente creativa. Llámelo como quiera, pero todos somos uno.

Libere las dificultades del pasado, los códigos culturales y las creencias sociales. Usted es el único que puede crear la vida que merece.

Un atajo para manifestar sus deseos es ver lo que desea como un hecho absoluto.

Su poder está en sus pensamientos, así que esté siempre atento. En otras palabras, "recuerde recordar".

## El Secreto de la vida

Usted es el encargado de llenar el pizarrón de su vida con lo que usted desea. Lo único que necesita hacer es "sentirse bien ahora".

Mientras más utilice el poder que tiene dentro, más poder atraerá. Ahora es el momento de dar la bienvenida a su magnificencia.

Estamos en la mitad de una era gloriosa. Si eliminamos aquellos pensamientos limitantes, podremos experimentar la verdadera magnificencia de la humanidad, en cada área de la creación.

Haga lo que ama hacer. Si no sabe lo que ama hacer, averíguelo preguntándose con toda sinceridad que le gusta. Si se compromete con lo que ama hacer, atraerá una verdadera avalancha de cosas buenas, porque estará irradiando felicidad.

Ahora que conoce el poder y el funcionamiento del El Secreto, lo que haga con el depende de usted. Lo que sea que decida hacer, es lo correcto. El poder lo tiene usted.

Este Resumido ha sido parcialmente patrocinado por:



La gerencia en Hispanoamérica



Lo mejor de las revistas de negocios

Este Resumido llega a usted por gentileza de



[www.ganaropciones.com](http://www.ganaropciones.com)

**Título original:** The Secret

**Editorial:** Atria Books/Beyond Words

**Publicado el:** Noviembre de 2006

Vea el video en:

<http://www.theseecret.tv>

Si le gustó el resumen, compre el libro en:

<http://www.comprastop.com/elsecreto>

Resumido.com, respetando la propiedad intelectual y los respectivos derechos de autor de las diferentes publicaciones citadas, no pretende reproducir ni parcial ni totalmente el contenido de las mismas ni el modo en el que su contenido se presenta aquí. Por el contrario, ofrecemos la oportunidad de que dichas obras no sólo sean conocidas sino adquiridas en beneficio de sus respectivos creadores; motivo por el cual, Meltom Technologies se reserva el derecho de excluir cualquier título, cuando se presuma la vulneración de derechos subjetivos, particulares o directos del mismo.

**Suscríbase a RESUMIDO.COM. Reciba cada semana, en su buzón de correo, un nuevo resumen de un importante libro de gerencia, resumido y en español. Visite:**

[www.resumido.com](http://www.resumido.com)