

Milagro = ¡MI LOGRO!

POR MARÍA E. LOZANO

Hola, ¡un año más! Empecemos un cambio desde nuestra central. He tomado de la psicóloga americana Helen Schuman, unas oraciones generales para cada día. Se trata de su libro "Un Curso de Milagros" en donde tu logro inicial de pensar e instalar creencias positivas, puede cambiar tu actitud, tu energía y, por tanto, tu alrededor. El libro es magnífico, altamente recomendable, justo para cambiar cada día del año. Está disponible y digitalizado para su distribución libre en http://www.un-curso-en-milagros.org/publicaciones/pdf/UCDM_Texto.pdf

Son frases que podemos repetir en acciones y nos inspirarán contacto con nuestra divinidad interna y a la que poquísimas veces recurrimos. Para comenzar cada mañana:

- 1.** VIGILO LO QUE DIGO. HOY, evito hablar de la gente y hablo con ella.
- 2.** ESTOY ATENTA A LO QUE ESCUCHO. sólo me sirve lo que me hace crecer, escucho a mi espíritu, olvido a mi ego.
- 3.** VIGILO LO QUE VEO, me enfoco en lo bueno y bendigo a todos.
- 4.** COMPRENDO EL SIGNIFICADO de lo que veo al momento, dejo de imaginar y suponer.
- 5.** ESTOY DISPUESTA a ver el lado positivo de las cosas y hago algo especial hoy.
- 6.** ESTOY PENDIENTE de lo que estoy pensando, enfoco mi resentimiento lastimoso y lo libero.
- 7.** ME RECONOZCO como una persona próspera, ya que soy una esfera de luz, imán irresistible para todo lo que me pertenece por derecho Divino.



8. SÉ QUE TODOS COLABORAN en mi existencia, yo reacciono pero ellos me indican el camino.

9. MEREZCO, aprendo a recibir.

10. AL RECIBIR COSAS, actitudes o palabras, siento gratitud porque todo me engrandece, hoy sonrío.

11. HOY DOY Y DIGO TANTO como recibo y le agrego alegría al acto.

12. HOY ME LIBERO del miedo imaginario y le hago caso a mis cinco sentidos a cada momento.

13. ABRO MI MENTE A LA PAZ, tengo paciencia, estoy tranquila.

14. HOY RECONOZCO lo que es mejor para mí, abrazo a alguien.

15. HOY VEO LA DIFERENCIA entre paciencia y postergación.

16. DETENGO MIS IMPULSOS antes de actuar, hoy amanezco "siendo" yo misma.

17. ME TRATO CON AMOR, soy la persona más importante, imagino que hoy es el último día de mi vida.

18. LA HERENCIA NATURAL de Dios lo recibo como un milagro del que hoy me doy cuenta.

19. DECIDO DECIR y hacer todo optando por la paz y la armonía.

20. SOY amada.

21. HOY VEO LA REALIDAD y debilito a mi ego.

22. DIOS ME CUIDA, estoy aquí desde Él.

23. LA GUÍA DE MI INTUICIÓN es una voz que ahora aprendo a hacerle caso.

24. DEJO DE CUESTIONAR, hoy confío.

25. SOY GRANDE, con cualidades y potencial únicos.

26. DIGO LA VERDAD, olvido mentir.

27. RENUNCIO A "CONTROLAR", todos pueden hacer todo y cada vez que alguien lo logra yo me emociono porque somos una extensión, unidos, un mismo todo.

28. HOY ME PROPONGO una meta importante y la cumpla.

29. HOY DIGO "gracias".

30. SI QUIERO LLORAR, lloro, si quiero reír, río, hoy decido ser congruente con mis sentimientos sin herir a nadie.

31. ME OLVIDO DE LA CULPA porque me valoro como persona capaz de expresarme desde el amor aunque no coincida con las expectativas de los demás.

Estar dispuestos a vivir en armonía implica un riesgo que a muchas nos es más cómodo evitar porque siempre hablamos pensado que nuestro crecimiento depende de todo el mundo, pero es increíble vivir desde nuestra intuición, expresarnos y amar a pesar de todos los milagros que el "otro" posponga.

¡Feliz 2014!

María E. Lozano