

# CAMBIA TU MUNDO

EL EJECUTIVO QUE  
SE CONVIRTIÓ EN  
BUSCADOR DE  
LA CONCIENCIA

MARCELO DE VILLOTA

 LOTO AZUL  
EDITORIAL

**Cambia tu Mundo**

**Marcelo de Villota**

Edita: **Loto Azul**

Grupo Editorial Olelibros.com

ISBN: 978-84-17307-08-0

(Esto es una Prueba Gratuita de Capítulo y medio)

(Antes deseo pedir disculpas porque esta prueba gratuita que os he subido en un archivo pdf es una versión directa del original y que puede ser algo diferente del libro que vendemos pues todavía no había pasado la ortografía, ni la maquetación. Pensar que al ser un autor nobel muchas cosas las he tenido que trabajar sólo por ahorro de costes, como redes sociales, esta prueba gratuita,...)

Gracias, disfrutad de la lectura.

Dedicatoria:

Dedicado a mis dos hijos María y Gonzalo,  
mis dos grandes luces de este mundo,  
aprendo de vosotros todos los días.

A Arancha por tu fuerza interior y  
porque siempre estás ahí.

A mi abuela Juanita,  
nunca te olvidaré,  
siempre estarás en mi corazón.

A todos mis amigos, y a mis amigas,  
a mis maestros espirituales,  
y a los maestros con los que he practicado,  
y he aprendido.

A mis colegas, a la familia  
y a mi madre que fue la primera  
en enseñarme esta filosofía.

# Índice:

Índice	3
0. Introducción	7
1ª Sesión	
1.1 Mis datos Profesionales	10
1.2 Técnica de Sanación 1ª: La Respiración	17
1.3 Tarea 1ª	20
2ª Sesión	
2.1 El Origen	24
2.2 Técnica de Sanación 2ª: La Meditación	32
2.3 Tarea 2ª	50
3ª Sesión	
3.1 Pequeña historia sobre mí	51
3.2 Técnica 3ª: La Contemplación	52
3.3 Tarea 3ª	60
4ª Sesión	
4.1 Mi Historia continua	61
4.2 Técnica 4ª: Cómo Liberar Emociones	65
4.3 Tarea 4ª	78

5ª Sesión		
5.1	Dharma	80
5.2	Técnica de Sanación 5ª: el Silencio	86
5.3	Tarea 5ª	88
6ª Sesión		
6.1	Big Bang	89
6.2	Técnica de Sanación 6ª: la Aceptación	97
6.3	Tarea 6ª	102
7ª Sesión		
7.1	El Gran Mago	105
7.2	Técnica 7ª: Barras Acceso Conciencia	109
7.3	Tarea 7ª	114
8ª Sesión		
8.1	El Buscador	115
	Medidas de mejora	121
	i. Buenos hábitos	122
	ii. Tabaco	123
	iii. Alcohol	124
	iv. Drogas	125
	v. Ejercicio	126
	vi. Salud	128
	vii. Nutrición	130
	viii. Descanso	135

ix. Entretenimiento	136
x. Mente	138
xi. Amor y Relaciones sexuales	140
8.2 Técnica de Sanación 8ª: YOGA	143
8.3 Tarea 8ª	147
9ª Sesión	
9.1 TRIVIUM	148
9.2 Técnica de Sanación 9ª: Gratitud	158
9.3 Tarea 9ª	160
10ª Sesión	
10.1 Afirmaciones Positivas	161
10.2 Técnica 10ª: Afirmaciones	172
10.3 Tarea 10ª	173
11ª Sesión	
11.1 Afirmaciones sobre el Dinero	174
11.2 Técnica de Sanación 11ª: Más Afirmaciones	181
11.3 Tarea 11ª	182
12ª Sesión	
12.1 Afirmaciones Espirituales	184
12.2 Técnica 12ª: Afirmaciones del Amor	191
12.3 Tarea 12ª	192
13ª Sesión	
13.1 Cambiando Yo	193
13.2 Técnica 3ª: La Visualización	202
13.3 Tarea 13ª	206

14	14ª Sesión	
14.1	La Fuente	207
14.2	Técnica de Sanación 14ª: ReiKi	213
14.3	Tarea 14ª	215
	15ª Sesión	
15.1	Conclusiones	216
15.2	Técnica de Sanación 15ª: La Reconexión	221
15.3	Tarea 15ª	224
	Cambiando mi Mundo	225
	Síntesis Final	244
	Bibliografía	247
	Filmografía	250
	Discografía	251
	Índice de Términos	252
	Gracias	253

## Introducción:

*Explico la estructura del libro*

*Una guía de ayuda para conocer*

*Técnicas de Desarrollo Personal*

Siempre he sentido curiosidad por lo desconocido.

Todo aquello que no responde a preguntas matemáticas, hechos racionales, a razonamientos físicos o empíricos, son los que me gusta tratar de conocer.

Siempre me han gustado las Ciencias Naturales y la Química pero también combinado con el mundo de las letras y la imaginación.

Todos los días recibimos por suerte buenos Consejos. Sí, todos los días recibimos Señales. Tal vez a veces no estemos lo suficiente preparados para comprenderlas. Pero todos tenemos la capacidad de ver, la capacidad de escuchar ese otro camino con el que sueñan nuestras almas. Tan sólo tenemos que esforzarnos un poco. Sólo debemos practicar mucho y ayudarnos entre todos para cambiar y vivir en el mundo que deseamos.

Desde el **punto de vista de un alumno**, sí os repito como un alumno, un antiguo discípulo os voy a tratar de explicar cómo yo he comprendido toda esa información de muchos Maestros. Ya existen muchos libros de Grandes Gurús, pero aquí sólo plasmo mi opinión. Recordar la de un alumno. Tal y como yo lo he aprendido.



Añadiendo la Experiencia de Terapias recibidas en mi cuerpo, mente y espíritu o energía (si preferís llamarlo de este otro modo) de muchos profesionales que trabajan en estas materias. Todo ello, despierta en mi diferentes reacciones, emociones y cuestiones, que quiero compartiros. Eso sí, soy un alumno, pero el Mensaje que os voy a dejar es muy Importante. Mi sueño es real.

**Soy una especie de investigador** en busca del cambio de conciencia que se está viviendo en la sociedad. Todos oímos la famosa fecha del 21 de diciembre de 2012 como final del mundo en la cultura Maya, pero sólo era el final de un ciclo del Universo. Desde diferentes lugares donde están pidiendo un rayo de esperanza para el mañana.

En cualquier parte puedes encontrar varias pistas: en la letra de esa canción, o en ese poema, o en aquella charla o en esa película que te conmovió y recordó lo mejor de ti. Donde quisiste ser ese héroe, abrazar a ese amigo, querer a ese amor, firmar esa paz o proteger esa zona verde de Naturaleza que rememora quienes somos en realidad.

En estas sesiones os contaré algunas herramientas y técnicas para tratar de ver el mundo de otro color. Os servirán de ayuda para mejorar vuestro estado de ánimo y positividad.

Así que cada uno tiene el derecho de entenderlo y asimilarlo como quiera y de tener otra opinión completamente diferente. Quién crea que todo esto no vale para nada, que tire el libro a la basura.

Al iniciarme en este propósito que os estoy narrando. Me da la sensación de que hay una fuerza dentro de mí, que me empuja y ayuda a contártelo todavía mejor.

Cada capítulo lo vamos a llamar *Sesiones*, y constarán de un texto donde resaltó lo que más me gusta que haya aprendido, que he leído, que haya vivido. También tenéis una técnica terapéutica a realizar y para terminar una tarea para que os animéis a practicar el cambio.

He estructurado el libro en sesiones porque he querido realizarlo de una manera más práctica. De esta manera os animó a ponerlos en acción para conseguir cambiar tu mundo.

Podéis leerlos todo seguido, o ir leyendo una sesión cada día y meditar sobre ello.

Todo lo que os cuento os lo escribo lo hago abriendo mi corazón, sintiendo parte de mí mezclada en esta historia que os voy a contar.

¡Os animáis, mejor aún os atrevéis a enrollaros en esta aventura!

## 1ª Sesión

### Mis datos profesionales:

*Mi CV o BIO*

*¿Por qué comencé a Cuestionarme todo?*

*Mis dudas existenciales*

*Primeros Conceptos: Terapia,*

*Poder de la Intención, Ley Natural*

### **Mi CV o mi BIO**

Mis amigos me llaman "Marchelo" en español, viene de "Marcello" en italiano. Me lo dicen con un tono cantarín como al escuchar el idioma italiano.

Marchelo no es un psiquiatra, ni un psicólogo, ni un filósofo, ni un pastor de alguna asociación religiosa, es decir, un teólogo. Tampoco soy un millonario, ni he conseguido una gran fortuna, pero sí que he sabido ser feliz con todo lo que me rodea, que para mí es más que suficiente.

Marchelo es un Licenciado en Leyes, con la Especialidad de Asesoramiento Empresarial, es diplomado en Marketing y tiene

un Master en Administración de Empresas. Acumulo muchos años de experiencia en Formación de Internet y Comercio Electrónico, Distribución, Marketing y Gestión Comercial.

Sí, pensaréis que habría sido mejor escribir un libro sobre coaching profesional o empresarial. De hecho, sí que hay un poco de esa sabiduría de coaching plasmado en algunas de las historias que vais a encontrar en estas páginas. Pero sobre todo, algo me ha empujado a escribir sobre algo similar al **coaching personal**. ¡Si lo pudiéramos llamar así!

### **¿Por qué comencé a Cuestionarme todo?**

Volviendo al hilo, todo empezó cuando uno se pregunta temas existenciales de la vida. La mente parece que no para ni un minuto, que no descansa.

Y piensas en que es **lo que realmente te importa**, no lo que parece que te importa.

Emulando a nuestro famoso "*Don Quijote de la Mancha*" de Miguel de Cervantes, me enfunde durante varios años a leer, a asistir a conferencias y seminarios, a probar todo tipo de terapias energéticas en busca de esos datos necesarios para poder opinar sobre algo parecido a ese **Conocimiento existencial**.

### **¿Y Por qué?**

Tal vez como aquel "*San Manuel Bueno y Mártir*" de Unamuno, para creer en las preguntas sin respuesta, donde ambos no creemos. Eso sí San Manuel es capaz de hacer que crea el Pueblo. San Manuel logra un objetivo maravilloso, dar esperanza a los que están perdidos, esa luz que te alumbra en la noche.

Yo me conformaría si lograra que mis Followers, fans o lectores se parasen a pensar un momento. Si llegasen a creer sería un éxito.

### **Mis dudas existenciales**

Ante estas preguntas o dudas que comienzan a resonar en mi mente decido ponerme en acción. Para mí dudar es maravilloso si te activa.

Entonces me llamaron hace unos 8 años un grupo de amigos para juntarnos a realizar diferentes técnicas de *sanaciones terapéuticas o de tipo energético por no atrevernos a llamarlas espirituales*.

Nos preguntamos nuestro propósito de por qué habíamos comenzado este maravilloso *viaje hacia nuestro interior*. Delante de todo el grupo fuimos respondiendo cada uno de nosotros ante los demás:

¿Qué buscaba cada uno en estas sesiones curativas o terapias de sanación?

Uno dijo: "el Amor"

Otro dijo: "el Dinero"

Y yo dije: "**Creer**"

¿Quién no quisiera creer con los ojos cerrados en esas respuestas que nunca hemos encontrado? A veces que tan siquiera nos atrevemos a formular. Incluso preguntas que desconocemos de lo que queremos realizar o que nos realiza.

Ahora mismo te preguntan:

¿Qué quieres hacer? ¿Te conoces? y pocos podemos responder con certeza.

Pero desde temas simples como:

¿Tú proyecto empresarial? ¿Tu carrera? ¿Será esta la mujer de mi vida? ¿Esta casa es la definitiva? ¿Qué coche me compraría? ¿Qué carrera me apetece estudiar? ¿En qué me voy a especializar cuando terminé mi carrera?

Hasta temas muy trascendentales como:

¿Soy inmortal? ¿Mi alma es eterna? ¿Quién soy realmente?  
¿Qué existe después de la muerte? ¿Por qué necesitamos vivir  
esta experiencia? ¿Para qué he nacido? ¿Cuáles son mis  
talentos?,...

Con esta idea comenzamos a realizar distintos tipos de  
terapias en una semana de convivencia fantástica para todo el  
grupo.

### **Primeros Conceptos:**

**Terapia** significa "tratamiento curativo" en griego.

A mí me vale el hecho de poder contaros todas estas  
cuestiones que me dan vueltas a la cabeza. Por ello, las comparto  
contigo. Parece que un gran peso entre dos se lleva mejor.

Me ayudaré de frases de libros, cine o música de Maestros  
que me han ido marcando mi camino para tratar de explicaros mi  
historia y porque me lleva a escribiros este ensayo.

Lo primero agradecerte, estimado lector que hayas  
adquirido el Libro. Muchas Gracias de verdad por acompañarme  
en esta aventura.

Ya el Poder de la Intención de cambiar, hace que *el  
Universo se ponga a trabajar para ti*. Y esto no te lo digo yo.

Sí el comprar este libro se te presupone ganas de cambiar. Ganas de transmutar, de mejorar, de vivir.

¡Eso ya es un gran paso!

Al menos tienes la Intención de cambiar o probar otra forma de vida, de moverte de tu zona de confort, ampliando tus horizontes. Ganas de aprender y desaprender lo aprendido, ganas de reprogramarte.

Voy a contarte diferentes ideas o pensamientos y algunos secretos, pero no sé lo cuentes a nadie, yo lo he encontrado en los libros.

...

Algunos de estos secretos versarán sobre la **Ley Natural**. La ley Natural o también denominada Ley de Dios. La ley que nos debería gobernar como hombres.

"Nater" significa "Espíritu" en egipcio. La ley Natural tiene que ver con La Ley Espiritual.

Os voy a desvelar algunos conocimientos esotéricos, es decir, del conocimiento oculto. Este **Conocimiento** sólo lo poseen unos pocos, unos privilegiados. Trataré de mostrároslo de una manera sencilla como si fuera un manual introductorio de conocimientos básicos.

A esta clase de conocimiento, se le ha llamado **Ocultismo**. Precisamente, este Conocimiento oculto es para que todos lo



conozcamos y no sólo unos pocos. Entonces dejaría de denominarse de dicha manera.

Este Conocimiento debería servir para que todos seamos mucho más felices. Nos sirve para que vivamos sin ansiedades, sin stress, sin miedos o traumas que luego degeneran en enfermedades mentales o psíquicas e incluso, llegar a sentir dolores corporales.

Debemos agradecer a muchos genios, magos o maestros lo que nos han ido desvelando. Nos han contado algunos de los secretos de la Vida en sus grandes obras a lo largo de la historia. Igual algunos de esos grandes consejos los has pasado por alto y ahora aprovecharé para recordarnos algunos de ellos.

Te contaré algunas terapias que pueden ayudarte a mejorar o sanar tu interior.

**Si realmente quieres cambiar el mundo, debes empezar por realizar cambios en ti mismo.**

## 1.2 Técnica sanadora:

### La Respiración:

La Respiración está muy unida a la Meditación. La Respiración es todo un mundo por descubrir. La Respiración es una gran Terapia sanadora.

Aprende a respirar. Aprende a respirar de verdad.

Párate a pensar. *Sé consciente de que estás respirando.*  
Concentra todos tus sentidos en como respiras. Algo así:  
"Respiro, luego existo"

Pon mucha atención. Respira profundo. Hay distintos modos de descubrir la respiración. Observa tu forma de respirar, mantente en un estado de quietud: el silencio, la calma y tu respiración.

Por ejemplo, prueba esta manera de respirar que más adelante utilizarás cuando realices tus primeras meditaciones.

Realiza tres respiraciones profundas con una amnea (no respirar durante un pequeño segundo), que cada inspiración y exhalación sea cada vez un segundo mayor que la anterior. Es importante aprenderlo porque este tipo de respiraciones las utilizaremos antes de comenzar a meditar, a estar en silencio o a contemplar una flor.

Simplemente observa cómo cambia tu cuerpo al hacer este pequeño ejercicio.

Hay varias técnicas de respiración.

Ahora respira de otra forma.

Respira rápido como un perro. Inspira y exhala continuamente, seguido a toda velocidad. Descubre tus miedos mientras lo realizas y anótalos.

La Respiración es el primer paso para alcanzar un estado de relajación. La Respiración nos calma. Nos deja en un estado de tranquilidad, de reposo, de serenidad, de paz.

La Respiración nos define el Estado de ánimo.

La Respiración es la preparación para muchas técnicas. Debemos poner atención en nuestra respiración. Ser conscientes de cómo respiramos y observarla. Observa tu respiración detenidamente.

Si somos deportistas pensar en lo importante que es respirar para conseguir nuestros objetivos o para recuperarnos después de un esfuerzo.

Recordad por la Respiración llegamos a la Meditación.

Vamos a realizar un ejercicio muy sencillo de la respiración como principiantes:

Este es un ejercicio que combina dos técnicas la Respiración y la Programación Neuro Lingüística (PNL). Hay muchos estudios científicos que nos hablan que existen neuronas en otras partes del cuerpo a parte del cerebro. Tenemos

neuronas o células prácticamente similares en el corazón y en el intestino. Por eso, decimos que nuestro cuerpo tiene 3 cerebros.

Empezamos el ejercicio. Nos ponemos cómodos, tumbados en la cama con el pijama. Vamos a cerrar los ojos y a realizar unas respiraciones profundas de unos 5 segundos inhalando y otros 5 segundos exhalando. Cogiendo el máximo aire posible con el tórax y la tripa. Y vamos a colocar una mano en el pecho o unos dedos tocándolo suavemente, donde estaría el corazón y vamos a poner la otra mano colocada en el bajo vientre donde tenemos nuestros intestinos.

Comenzamos a pensar durante un período de tiempo de 4 o 5 minutos que nuestro cerebro, corazón e intestinos están interconectados. Observando o imaginando como si la energía fluyera como una columna de luz por nuestro interior desde nuestra cabeza al bajo estómago. Sintiendo esa energía fluir por nuestro cuerpo mientras respiramos relajadamente.

Este ejercicio o técnica de terapia nos aliviara del stress, nos mejorará el sistema inmunológico, nos permitirá preparar a nuestro cuerpo para la longevidad, nos aliviará el cansancio. Este ejercicio nos sirve para tomar energía para unas 6 u 8 horas aproximadamente. Luego podemos repetirlo y seguir sintiéndonos bien.

## TAREA 1ª:

*Listas para mejorar el  
Conocimiento Personal*

Espero que el libro os sirva de ayuda. **Tomad notas** de lo que os guste y **practicar**. Yo siempre he tomado notas cuando he querido aprender algo.

Al final del Libro os dejaré *una Bibliografía, una Discografía y una Filmografía* que os ayudará a mejorar o sanar si preferís llamarlo de este modo. Incluso música que os animará. Ya que a mí todo ello me ayudó a mejorar mi vida.

Vuestra primera tarea:

Compraros una libreta y llamarla "**Cuaderno de Sueños**". La primera cosa que debéis realizar es escribir vuestra "**Lista de Deseos**".

Escribid en ella todo lo que creáis que os pueda servir de ayuda. Escribid vuestros sueños o vuestros deseos, como os guste llamarlos.

*Apuntad los deseos físicos, materiales, proyectos, dibujad los símbolos que os gustan. Pegar fotos, escribid frases de vuestros gurús preferidos, conjuros...*

Para ayudaros vamos a hacer varias tablas en el cuaderno o si preferís escribirlas en el libro. Podré publicar el libro en papel si primero tengo la suerte de publicar los suficientes libros on line y vosotros los lectores a través de mi blog o de mi correo

electrónico, o mi web, me pedís poder publicarlo para que lo tengáis en vuestra estantería o al lado de vuestra mesilla.

Mi plataforma web blog es [www.marcelodevillota.com](http://www.marcelodevillota.com)

En mi plataforma web blog os podréis registrar para realizar comentarios de crítica constructiva y ponernos nuevos consejos para mejorar nuestra vida interior y exterior. En las Redes Sociales: Facebook, Instagram y Twitter podréis seguirme y dar me gusta a las diferentes publicaciones que realicé, además de hacer comentarios de igual forma que en mi blog. En estas redes sociales me encontraréis como **Marcelo de Villota**.

Esto os ayudará a conocerlos y a saber lo que realmente queréis en vuestra vida. La escritura tiene un gran poder, os ayudara a recordarlos por el esfuerzo de escribirlo y se os quedará en vuestra memoria visual. Estos deseos deberéis leerlos en voz alta para que también se os quedara en la memoria auditiva.

#### TABLA DE DESEOS FÍSICOS:

1. Adelgazar 8 kilos,...
2. Hacer 30 minutos de ejercicio al día...

Os he escrito algunos ejemplos para ayudaros, vosotros podéis rellenarlo con vuestros deseos.

### TABLA DE DESEOS MATERIALES:

1. Hacer un viaje a un todo incluido...
2. Comprarme ese piso que me encanta...

### TABLA DE BUENOS HÁBITOS:

1. Dejar de fumar...
2. Meditar 10 minutos 5 días a la semana...

## TABLA DE PROYECTOS:

1. Aprender un idioma...
2. Empezar esa idea que tanto me gusta...

Espero que esta sea una pequeña guía que os ayude a cumplir vuestros sueños. Pero para conseguirlos hay que empezar a trabajar ya, desde ahora.

Leed vuestras listas todos los días. Leedlas por las mañanas y por las noches. Perder 2 minutos del día en recordaros que os importa por la mañana. Y por la noche en pensar que habéis comenzado a cambiar para poder ir consiguiendo objetivos de esa lista.

He ido subrayando todas aquellas que se vayan cumpliendo.

Tened paciencia y todo se cumplirá...

Para empezar a cambiar hay que practicar.



## 2ª Sesión

### El Origen:

*Vacío Interior*

*Status de Triunfador*

*Buscando tú Conciencia*

*Mis Métodos de Investigación*

### **Vacío Interior**

Así comenzó todo. Mi idea de escribir este libro.

Hay un momento que cuando crees que lo tienes todo, materialmente hablando. Ese "todo" al alcance de cada mente individual. Resulta que no te sientes completo. Que hay un vacío en tu interior y ese vacío empiezas a escucharlo. Este pequeño vacío viene generado por todas esas dudas y preguntas existenciales rondan mi cabeza.

Efectivamente, hay un momento en la vida que te empiezas a plantear cuestiones existenciales. Estas cuestiones te van pasando por la cabeza en diferentes etapas de la vida. Pero cuando ya has conseguido algunos objetivos parece que todas las preguntas te aparecen de golpe. Y estas Preguntas cada vez son

más persistentes. No sé a vosotros, pero sé que al menos a mí así me ha sucedido.

Como persona he conseguido todo lo que creía que quería. Todo lo que la gente quiere. Lo que las personas creemos que queremos. He conseguido cosas que he creído para realizarme profesionalmente.

He conseguido varios objetivos materiales, pero al final las cuestiones más importantes, son las mismas que todos: tus hijos, encontrar tu pareja, asentarte en tu casita y permitirte algún que otro caprichito de vez en cuando. Estos sí que son objetivos de verdad.

Algunos de estos ejemplos de distintas metas materiales que seguro os gustaran y que algunas de ellas conseguí o alcanzaron otros "triunfadores":

Tener dinero. Gustar a chicas guapas. Tener una buena posición. Tener un puesto de Alto Ejecutivo. Ser el cantante de moda. Ser el mejor Atleta del momento (en estas dos últimas no soy yo claro). En definitiva, ser lo que llamaríamos "un triunfador".

Reconozco que en esta "sociedad" donde la felicidad se une al consumo. Donde es mejor vivir bien que sufrir.

Vivimos en la sociedad del tener.

Pero de repente uno reflexiona:

¿Para qué me vale todo esto?

Todo ello, al final era algo que no me llenaba.

Me sentía vacío.

No satisfacía mi espíritu.

### **Status de Triunfador**

Analicemos al Triunfador.

Esa imagen de Status que te gusta representar ante los demás. Imagina al cantante aclamado en el escenario, al futbolista tras marcar un gol en su estadio, al político después de terminar su mitin, al empresario que consigue ser el número uno.

¡Sí ese momento es especial!

Pero luego cuando bajas del escenario, o del atril, cuando te quitas la camiseta del equipo, o dejas la corbata en tu habitación, y... te quedas sólo.

Es cuando la existencialidad vuelve a tu pensamiento. Y te preguntas:

¿Ahora qué?

Imagino que los triunfadores te lo responderán rápido: otro éxito, otro título, más votos con lo que consigo más escaños para una nueva legislatura, otro objetivo, un premio más, otro millón más o más poder.

A veces la vida pasa tan rápido. Qué no tienes tiempo ni para respirar.

¿Y después qué? Sí te da tiempo a preguntártelo.

### **Buscando tú conciencia**

Respira. Sé Consciente.

Recuerda la técnica primera de la respiración.

Estás empezando a buscar tu conciencia, tu "yo", tu verdadero yo. Empiezas a Ser.

Primero, Ser, no Tener.

Eso, Ser.

Y yo soy.

Yo soy.

Repítete: "Yo Soy" o "Así soy yo".

Sé consciente. YO SOY.

Recuerda:

¿Para qué he venido yo a este mundo?, ¿Qué debo hacer?, ¿Qué me gustaría hacer con mi vida?, ¿Qué quiero que recuerden de mí?, ¿Qué hay después de todo esto? Y si me muero, que no me da miedo la muerte, ¿para qué habrá servido mi vida?

¿Por qué he tenido que vivir estas experiencias?

Soy feliz cuando hago lo que más me gusta y puedo desarrollar mi persona y mi creatividad.

Descubrí que cuando había sido más feliz era cuando había ayudado a los demás.

Cuando había tratado de servir a los demás. Cuando doy sin esperar respuesta.

¡Un momento! Pararos un segundo a pensar.

Sed conscientes de lo que sois.

Creo que ya lo sabéis.

## **Mis Métodos de Investigación**

De repente un día pasé a la Acción. Como os he comentado, quise convertirme en un Quijote de la búsqueda del llamado Existencialismo. Desenvaine mis libros y leí, comencé a leer y leer, a probar, a escuchar, a investigar que hay más allá, a experimentar mi sanación. Este Quijote (el de la Mancha) en su

vida ya fue un visionario, capaz de ver cosas que los demás no podían ver. Aunque la sociedad lo tomará como un loco.

En definitiva estas son algunas de las actividades que realicé:

- 1) Leí libros de **Antroposofía**, libros sobre la Consciencia, libros de Historia, Biografías, libros sobre Leyes de Física Cuántica, Ciencia, Metafísica, libros sobre *el Karma, la teoría de la Relatividad*, sobre Esoterismo, libros de Crecimiento y Desarrollo Personal, algunos denominados de *Autoayuda*, sobre el Ocultismo, sobre Magia, sobre el más allá (experiencias de personas que sufrieron algún accidente y volvieron a la vida después de la muerte), sobre **Filosofía**, sobre *la piedra filosofal*, la **Alquimia**, lecturas de pasajes religiosos, leyendo artículos de psiquiatría, psicología, coaching personal y profesional o empresarial, artículos y blogs de internet, poesía, letras de canciones,...
- 2) Escuché *conferencias* y seminarios sobre el Karma, **la ley Natural**, charlas con chamanes, conferencias sobre el secreto de la mente millonaria, seminarios de cómo superar los límites de la mente, sobre la conciencia, charlas sobre **PNL**: Programación Neuro-Lingüística (sobre cómo funciona el cerebro humano), sobre la interpretación onírica (de los sueños).

No me quedé sólo en el conocimiento y el aprendizaje de todo aquello que sentía y me hacía vibrar y reflexionar. Si no que quise experimentar sobre mi cuerpo, tratar de alcanzar la sabiduría a través de la experiencia. Poner a la práctica sobre todo aquello que había leído o parecía esotérico.

3) De esta forma, pedí que realizaran 3 cartas astrales a diferentes astrólogos y así conocer lo que predecía el destino de las estrellas de mí (al ser polvo de estrellas imagino que algo me tendrían que decir). Leí un manual generalista sobre mi horóscopo chino y el del zodiaco, buscando comprender mi personalidad. Deje que me echaran las cartas del Tarot y que me leyeran las manos varias personas para saber si eran capaces de vislumbrar algo sobre mi futuro. Me dijeron que *numerología* correspondía con mi nombre y fecha de Nacimiento.

4) Visité a una médium, pregunté sobre mis registros Akáshicos. Pedí que dibujaran mi Mándala para recargar mi energía sanadora. Compré minerales, cuarzos y piedras naturales que ayudan a cambiar la suerte.

5) Visioné videos y vi películas en internet (Youtube) sobre la conciencia, la inmortalidad, el cambio, la energía, Dios. Me hicieron **Reiki**, terapias físico-emocionales, masajes terapéuticos, transpersonales, *reflexoterapia podal* y facial, abrí las barreras de bloqueo y acceso a mi mente para poder recibir, técnicas de EMF que facilitarán la canalización de mi Energía Kundalini. Abrí mis chacras.

Aprendí la dinámica del perdón y sanaciones, regresiones de vidas anteriores y la reconexión. Hice ejercicios de **Yoga**. Para continuar fui al **quiropático** (ciencia que estudia la columna vertebral), también acudí al homeópata donde me hicieron *acupuntura*.

6) Hice varios tipos de **Meditaciones**, algunas con cuadros de energía que supuestamente que mejorarían mi vida, recé oraciones sobre la Abundancia, pedí consejos a un mentor espiritual, realicé *mantras con un monje Budista*, estuve celebrando un *rito hindú*.

Con alguna experiencia más que no recordaré. Igual por qué no era consciente. Tuve que reposar más de un año para pensar en todo ello para escribirlo.

He estado casi 10 años leyendo, asistiendo a conferencias y seminarios y realizando diferentes prácticas durante toda mi fase investigación.

Como os recalque al principio continuó explicándoos sencillamente la información que he asimilado. Mis opiniones y mi experiencia de lo que he vivido. Espero que os sirva este trabajo. Ya os comenté al principio que cada uno es libre de tener su propia opinión.

Imagina que el corazón te empuja hacia un acantilado y no puedes parar... ¡A volar!



## 2ª Técnica sanadora:

### La Meditación:

La Meditación es la técnica terapéutica de sanación más importante.

*Rudolfh Steinner* nos definía: "la Meditación es el camino para el conocimiento del mundo espiritual y requiere ejercicios especiales".

Si deseas comprar el ebook, pincha aquí:

<http://www.marcelodevillota.com/producto/cambia-mundo-ebook/>

Si deseas contenidos diferentes pero relacionados sígueme en las redes sociales, pincha aquí:

<https://www.instagram.com/marcelodevillota/>

<https://twitter.com/MarcelodVillota>

<https://www.facebook.com/MarcelodeVillota/>