

El merecimiento

A veces no hacemos ningún esfuerzo por crearnos una vida mejor porque creemos que no nos la merecemos. Esta creencia puede remontarse a las primeras experiencias de nuestra infancia, quizás a los comienzos del aprendizaje del control de esfínteres. O tal vez nos dijeron que no podíamos tener lo que queríamos si no nos terminábamos la comida, o no limpiábamos nuestra habitación o no guardábamos los juguetes. Puede ser que estemos tratando de actuar según la opinión o las ideas de otra persona, que no tienen nada que ver con nuestra propia realidad. El hecho de tener algo bueno no tiene nada que ver con el merecimiento. Lo que lo obstaculiza es nuestra falta de disposición para aceptarlo. Date permiso para aceptar lo bueno, independientemente de que te parezca que no te lo mereces.

EJERCICIO:

El merecimiento

Responde lo mejor posible a las siguientes preguntas. Te ayudarán a entender el poder del merecimiento.

1. ¿Qué es lo que quieres y no tienes?

Responde de forma clara y específica.

2. ¿Qué leyes o reglas había en tu casa en cuanto al merecimiento?

¿Qué te decían? ¿«No te lo mereces»? ¿O: «Te mereces un buen mano-tazo»?

Tus padres, ¿Se sentían merecedores? ¿Siempre tenías que ganarte algo para merecerlo?

¿Conseguías ganártelo? ¿Te privaban de cosas cuando hacías algo mal?

3. ¿Te sientes merecedor (a)?

¿Cuál es la imagen que se te ocurre? ¿«Más adelante, cuando me lo gane»? ¿«Primero tengo

que esforzarme»? ¿Sientes que sirves para algo? ¿Llegarás alguna vez a servir para algo?

4. *¿Mereces vivir?*

¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Te dijeron alguna vez que te merecías la muerte?

En caso afirmativo, ¿formaba parte esta afirmación de tu educación religiosa?

5. *¿Para qué tienes que vivir?*

¿Cuál es el propósito de tu vida? ¿Qué significado te has creado?

6. *¿Qué es lo que te mereces?*

Me merezco el amor y la alegría y todo lo que es bueno.» ¿O en lo profundo de ti mismo sientes que no te mereces nada? ¿Por qué? ¿De dónde viene el mensaje? ¿Estás dispuesto a dejar de oírlo? ¿Por qué otra cosa vas a reemplazarlo? Recuerda que todo son pensamientos, y que los pensamientos se pueden cambiar.

Ya puedes ver que el poder personal se ve afectado por la forma en que percibimos nuestro merecimiento. Practica con el «tratamiento de merecimiento» que te propongo a continuación. En pocas palabras, los tratamientos son enunciados positivos que se hacen en cualquier situación dada para establecer nuevas pautas de pensamiento y disolver las antiguas.

(Te dejo algunas ideas, pero tu misma, tu mismo puedes ir escribiendo las tuyas de una manera muy personalizada)

TRATAMIENTO DE MERECIMIENTO

Soy digna y merecedora de todo lo bueno. No sólo de algo, de un poquito, sino de todo lo bueno.

Ahora estoy superando todos los pensamientos negativos que me limitan y que han estado conmigo mucho tiempo.

Me libero de las limitaciones impuestas por mis padres. Los amo, y puedo ir más allá de ellos.

No respondo a sus opiniones negativas ni a sus creencias restrictivas.

No estoy atado por ninguno de los miedos ni de los prejuicios de la sociedad en que vivo.

Ya no me identifico con ningún tipo de limitación.

En mi mente gozo de una libertad total y absoluta.

Entro ahora en un nuevo espacio de conciencia, donde estoy dispuesto a verme a mí mismo de una manera diferente.

Estoy dispuesto a crear ideas nuevas respecto de mí mismo y de mí vida.

Mi nueva manera de pensar se expresa en experiencias nuevas.

Ahora sé y afirmo que soy una y la misma cosa con el Próspero Poder del Universo/Divinidad/Ser supremo/Dios.

Por eso, ahora prospero de múltiples maneras.

La totalidad de las posibilidades se abre ante mí.

Me doy cuenta que merezco la vida, una vida buena.

Me merezco el amor:

- ✓ Me merezco tener buena salud.*
- ✓ Me merezco vivir cómodamente y prosperar.*
- ✓ Me merezco la libertad de ser todo aquello que soy capaz de ser.*

Me merezco más que eso:

- ✓ Me merezco todo lo bueno.*
- ✓ El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias, y yo acepto esta abundancia de vida con alegría, placer y gratitud.*
- ✓ Porque me la merezco, la acepto, y sé que es verdad.*