

# Pastilla de oro

Por James Steele

Versión 1.0

[www.goldpill.me](http://www.goldpill.me)

Al escribir "Goldpill", mi objetivo es destilar y compartir las innumerables lecciones y conocimientos sobre la vida que he recopilado a lo largo de los años: esas pepitas de sabiduría que normalmente no se encuentran en los libros de texto ni se enseñan en las aulas. Este libro es un testimonio vivo de un viaje de descubrimiento, reflexión y crecimiento personal. Está diseñado para aquellos que buscan una comprensión más profunda y conocimientos prácticos para navegar por el complejo tapiz de la vida. A medida que mi propio viaje continúa y se desarrollan nuevos conocimientos, planeo infundir a este trabajo nuevas ideas y actualizaciones. Para conocer las últimas reflexiones y ampliaciones sobre los conceptos contenidos en estas páginas, lo invito a visitar [goldpill.me](http://goldpill.me). Este libro es más que una simple lectura; es un diálogo en evolución entre nosotros, una exploración compartida de los profundos misterios y las posibilidades ilimitadas de la vida. Te invito a compartir este libro con tus amigos.

Capítulo 1: Despertar a tu verdadero yo

Capítulo 2: Sanar el cuerpo: el arte de escuchar y hacer tapping

Capítulo 3: El hombre en movimiento de Recursos - Atractivo en Movimiento

Capítulo 4: La esencia de la feminidad: la gracia al dejar ir

Capítulo 5: Personas tóxicas, relaciones y metaframing tóxico

Capítulo 6: Entendiendo el dinero - Más allá del cheque de pago

Capítulo 7: Armonizando juntos - La danza de la respiración de los chakras

# Capítulo 1

## Despertar a tu verdadero yo

Imagina que estás jugando un videojuego en el que controlas a un personaje. Sabes que realmente no eres el personaje, ¿verdad? Tú eres quien sostiene el control y juega. Esto se parece un poco a lo que hablamos cuando decimos "despertar espiritual". Es como darte cuenta de que no eres sólo el personaje del juego de la vida: eres algo mucho más grande y sorprendente.

Analicémoslo. ¿Sabes que a veces decimos "estoy enojado" o "estoy triste"? Bueno, en realidad no es todo tú el que está enojado o triste. Es más como si estuvieras sosteniendo un globo que dice "ira" o "tristeza". Puedes soltar estos globos en cualquier momento y verlos alejarse flotando. No sois los globos; eres la conciencia en la que se perciben.

Ahora, piensa en tu cuerpo. Es fácil creer que somos nuestros cuerpos, ¿verdad? Porque cuando nos miramos al espejo, eso es lo que vemos. Pero, ¿alguna vez has soñado que estás volando o haciendo algo salvaje que no puedes hacer en la vida real? En el sueño, parece que realmente estás haciendo esas cosas, pero tu cuerpo todavía está acostado en la cama. Eso demuestra que hay más en ti que solo tu cuerpo.

¿Y qué pasa con los pensamientos? Nuestras mentes son como calles súper transitadas con pensamientos dando vueltas como autos. A veces es un pensamiento feliz, como recordar un día divertido en la playa. Otras veces puede ser una preocupación o un recuerdo triste. Pero aquí está la parte interesante: puedes ver pasar estos pensamientos como si estuvieras sentado en un banco al costado de la carretera. No es necesario que saltes delante de los coches; puedes simplemente dejarlos pasar. Eso es porque ustedes no son los autos; usted es el observador, sentado pacíficamente y observando.

Esto es lo que queremos decir cuando hablamos de despertar espiritual. Es darte cuenta de que no eres sólo tu cuerpo, tus pensamientos o tus sentimientos. Eres como el cielo: vasto, abierto y siempre ahí, sin importar si hay nubes, tormentas o días soleados. Todo lo demás simplemente va y viene.

Entonces, ¿cómo nos ayuda esto en la vida cotidiana? Bueno, cuando sabemos que no somos sólo nuestros pensamientos o sentimientos, no quedamos tan atrapados en ellos. Es como cuando estás viendo una película y te sumerges tanto en ella que olvidas que es sólo una película. Entonces, algo te lo recuerda y recuerdas: "Oh, es sólo una pantalla y solo estoy mirando". Saber esto puede hacernos sentir mucho más tranquilos y felices porque no nos tomamos todo tan en serio.

Pero, ¿cómo recordamos esto en nuestras ocupadas vidas? Una buena manera es tomarnos un momento, de vez en cuando, para notar las cosas que nos rodean: el cielo, un árbol o incluso nuestra propia respiración. Esto nos ayuda a alejarnos de la ajetreada calle de nuestra mente y recordar que somos el observador tranquilo que observa el mundo pasar.

En este capítulo, hemos hablado de despertar a quienes somos realmente: no sólo nuestros cuerpos, pensamientos o sentimientos, sino algo mucho más grande y pacífico. Es como descubrir que eres el jugador, no el personaje del juego. Y cuando empezamos a ver la vida de esta manera, todo se siente un poco más ligero y brillante.

**Ejercicio:** mira tu mano y pregúntate quién está mirando realmente esa mano... ¿hay un tú o hay algo más profundo que no eres tú mirando la mano?

## Capítulo 2

### **Sanar el cuerpo: el arte de escuchar y hacer tapping**

¿Alguna vez te has sentado en silencio y escuchado realmente lo que tu cuerpo intenta decirte? Puede que suene un poco extraño, pero nuestros cuerpos siempre nos hablan. Nos avisan cuando tenemos hambre, cuando estamos cansados e incluso cuando algo no nos parece del todo bien. Pero en el ajetreo y el bullicio de la vida cotidiana, es fácil dejar de escuchar. Este capítulo trata sobre cómo volver a estar en contacto con la sabiduría de tu cuerpo, sentándote en quietud y usando una técnica sencilla llamada tapping corporal.

## **Aprendiendo a escuchar**

Imagina que tu cuerpo es como un amigo que siempre está tratando de ayudarte, dándote pequeños consejos y empujones sobre lo que necesita para sentirte bien. Pero si siempre estás ocupado, corriendo o pegado a las pantallas, es como si estuvieras ignorando a tu amigo. Sentarse en silencio es como sentarse a charlar tranquilamente con este amigo y finalmente prestarle toda su atención.

Prueba esto: busca un lugar tranquilo donde no te molesten. Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira profundamente unas cuantas veces. Simplemente respira y presta atención a lo que sientes. Tal vez sienta un poco de tensión en los hombros, opresión en el estómago o tal vez sienta un poco de frío en los pies. Estas no son sólo cosas aleatorias; son mensajes de tu cuerpo.

Al principio, puede parecer que estás sentado ahí, sin hacer mucho. Pero cuanto más practiques, más empezarás a notarlo. Tal vez te des cuenta de que la tensión en tu cuello se debe a que pasas demasiado tiempo en tu escritorio, o que la sensación de revoloteo en tu estómago es en realidad emoción por algo que has querido hacer. Tu cuerpo tiene mucha sabiduría para compartir, si estás dispuesto a escuchar.

## **La magia del tapping**

Ahora, hablemos de tapping corporal. Este no es un movimiento de baile nuevo; es una forma sencilla de ayudar a liberar energía vieja y estancada en su cuerpo. ¿Sabes que a veces te sientes un poco mal, pero no sabes por qué? Podría ser vieja energía rondando por ahí, como pelusas debajo de la cama. Dar golpecitos puede ayudar a eliminarlos.

Así es como se hace: use las yemas de los dedos para tocar suavemente diferentes puntos de su cuerpo. Comience con la frente, luego continúe con las sienes, las mejillas, las clavículas y la parte superior de la cabeza. No es necesario golpear con fuerza; solo un ritmo suave, como si estuvieras tamborileando con los dedos sobre una mesa mientras esperas a un amigo.

Mientras haces tapping, sigue respirando y prestando atención a tu cuerpo. Imagina que cada golpe es como una pequeña onda, que se extiende y ayuda a aflojar cualquier punto apretado o nudo de vieja energía. A algunas personas les gusta decirse cosas reconfortantes mientras hacen tapping, como "Está bien dejar esto pasar" o "Estoy escuchando a mi cuerpo".

Es posible que al principio te sientas un poco tonto al hacer tapping contigo mismo. Pero inténtelo y se sorprenderá de cómo se sentirá después. Algunas personas dicen que se sienten más ligeras, como si se hubieran quitado un peso de encima. Otros notan que se sienten más tranquilos o incluso con un poco más de energía.

## **Convirtiéndolo en una práctica diaria**

La clave tanto para sentarse en silencio como para hacer tapping en el cuerpo es hacerlos parte de su rutina diaria. No tiene por qué ser gran cosa; sólo unos minutos cada día pueden marcar una gran diferencia. Es como regar una planta. No lo inundas con agua para una semana de una sola vez; le das un poquito cada día y, con el tiempo, verás cómo prospera.

Tu cuerpo es el mismo. Escuchándolo y dándole lo que necesita cada día, lo estás ayudando a sanar y mantenerse equilibrado. Y cuanto más practiques, más empezarás a comprender el lenguaje único de tu cuerpo. Sabrá cuando algo no está del todo bien y tendrá una mejor idea de qué hacer al respecto.

Por lo tanto, tómate un tiempo cada día para sentarte en silencio y escuchar a tu cuerpo. Agregue un pequeño golpecito y vea cómo se siente. Tu cuerpo es tu compañero de vida, por eso vale la pena conocerlo un poco mejor. ¿Y quien sabe? Es posible que descubras que tu cuerpo ha estado intentando decirte algo importante todo el tiempo.

## **Capítulo 3**

### **El hombre ingenioso: el atractivo en movimiento**

En la danza de la vida, hay un ritmo desconocido que nos cautiva y atrae: el movimiento de los recursos. Es un ritmo primitivo, que se hace eco de los días en que la fuerza física dictaba la supervivencia y la capacidad de proveer era primordial. Hoy en día, el baile ha evolucionado, pero la esencia sigue siendo la misma. Los hombres que mueven hábilmente los recursos (ya sea fuerza, riqueza, influencia, decisión o incluso

carisma) a menudo se encuentran en el centro de atracción. Este capítulo profundiza en la sinfonía moderna del ingenio y su atracción magnética.

## **Fortaleza: La Fundación**

La fuerza física, la forma más antigua de ingenio, sigue siendo la piedra angular de la atracción. No se trata sólo de la capacidad de levantar objetos pesados o del atractivo estético de un cuerpo bien tonificado. Es más profundo; se trata de la capacidad de proteger y proporcionar una señal silenciosa de resiliencia y confiabilidad. Piense en el bombero, luchando valientemente contra las llamas, o en el atleta dedicado, superando los límites del potencial humano. Su fuerza es un recurso que salvaguarda e inspira, atrayendo a otros hacia ellos.

## **Riqueza: el facilitador**

El dinero, en esencia, es la capacidad de mover recursos de un punto a otro, transformando los sueños en realidad. Los hombres que pueden navegar hábilmente en el mundo de la creación y distribución de la riqueza ejercen una forma significativa de atractivo. No son sólo los coches llamativos o el estilo de vida opulento lo que atrae a la gente; es la capacidad subyacente de generar oportunidades, de convertir el suelo del trabajo duro en el oro del logro. Emprendedores, visionarios, filántropos: aprovechan la riqueza para construir, elevar e innovar, lo que los convierte en figuras magnéticas en la sociedad.

## **Poder: el influyente**

El poder, en el contexto del movimiento de recursos, tiene que ver con la influencia y la toma de decisiones. Los hombres que pueden influir en opiniones, moldear resultados y dirigir el curso de los acontecimientos tienen un atractivo cautivador. Este poder puede manifestarse en diversos ámbitos: el líder carismático que une a la gente hacia una causa común, el hombre de negocios astuto que negocia acuerdos que dan forma a las industrias, o el maestro perspicaz que moldea las mentes del futuro. Su capacidad para dirigir el flujo de recursos sociales (ideas, personas, energía) los convierte en figuras centrales en el tapiz de la vida.

## **Capacidad de decisión: el navegador**

La vida es una serie de decisiones, cada una con el potencial de alterar el curso de nuestro viaje. Los hombres que poseen una gran capacidad para tomar decisiones

informadas y oportunas son como hábiles navegantes en el vasto océano de la vida. Esta decisión es un recurso en sí mismo, que atraviesa la niebla de la incertidumbre y traza un camino claro a seguir. Ya sea el propietario de una pequeña empresa que planea cuidadosamente su próximo paso o el padre que elige lo mejor para su familia, su decisión infunde confianza y atrae a la gente hacia ellos.

## **Buena apariencia: la armonía visual**

Aunque a menudo se considera superficial, el atractivo físico tiene sus raíces en el movimiento de recursos. La buena apariencia puede verse como una forma de salud y riqueza genética, una señal visual de la capacidad de uno para prosperar. Sin embargo, el verdadero atractivo en este ámbito va más allá de la mera apariencia; se trata de cómo uno se comporta, la confianza en su paso y la calidez de una sonrisa genuina. Es la armonía del bienestar físico con la satisfacción interior lo que crea una presencia magnética.

Los hombres visual o superficialmente atractivos también pueden influir mucho más fácilmente en otros hombres, ya que son fácilmente aceptados dentro de esos grupos masculinos.

## **La danza de la atracción**

La interacción de estos recursos (fuerza, riqueza, poder, decisión y atractivo) crea una danza dinámica que define la esencia de la atracción. Es una actuación multifacética donde cada elemento complementa al otro, realzando el atractivo general del hombre ingenioso.

Sin embargo, es fundamental comprender que la falta de un socio no se debe únicamente a la incapacidad de mover recursos. La atracción es compleja y está influenciada por las preferencias personales, el momento oportuno y la misteriosa química de la conexión humana. Sin embargo, a grandes rasgos de la interacción humana, la capacidad de gestionar y movilizar recursos de manera eficaz desempeña un papel fundamental para unir a las personas.

En esencia, el hombre que mueve recursos no es sólo un proveedor en el sentido material, sino un faro de capacidad, resiliencia y aspiración. Es alguien que navega por las corrientes de la vida con propósito y vigor, lo que lo convierte en una figura intrínsecamente atractiva en la gran danza de la existencia.

## **Ingenio: el encanto de un hombre**

El hombre ingenioso, experto en mover y gestionar recursos, irradia una sensación de fuerza, estabilidad y confiabilidad. Esta destreza no se refiere sólo a la riqueza financiera, sino que abarca la capacidad de tomar decisiones, ejercer influencia y demostrar fortaleza física y mental. En el intrincado ballet de las relaciones humanas, estas cualidades resuenan profundamente, haciéndose eco de la antigua danza de la atracción donde la capacidad y la promesa de seguridad son muy apreciadas.

Un hombre así es para una mujer lo que una mujer con bonitas tetas y buen culo es para un hombre; sexualmente muy atractivo. Casi irresistible.

Si nos fijamos en la mayoría de los incels. Esto es exactamente lo que les falta.

## **Capítulo 4**

### **La esencia de la feminidad: la gracia al dejar ir**

En la intrincada danza de la vida, la feminidad se despliega en el arte de la entrega, un delicado equilibrio entre fuerza y vulnerabilidad. Este capítulo explora la naturaleza por excelencia de la feminidad, destacando el poder transformador de dejarse llevar y el papel fundamental de un entorno de apoyo para permitir que una mujer florezca en su gracia inherente.

### **El arte de dejar ir**

La verdadera feminidad prospera en el espacio de la confianza y la entrega. Se trata de liberar la necesidad de controlar todos los aspectos de la vida y, en cambio, abrazar el flujo de la existencia con gracia y resiliencia. Esto no implica debilidad o pasividad; más bien, es una fortaleza profunda que proviene de comprender el poder de la vulnerabilidad y la conexión.

Dejar ir le permite a la mujer aprovechar sus profundas reservas de intuición y empatía, alimentando su capacidad para conectarse profundamente con los demás y el mundo que la rodea. Es en este espacio de apertura donde florece la creatividad, las relaciones

se profundizan y emerge la verdadera belleza, no sólo en la forma, sino en la esencia del ser.

## **Creando belleza y armonía**

El toque de una mujer tiene la capacidad única de transformar lo mundano en extraordinario, de tejer hilos de amor y cuidado en el tejido de la vida diaria. Su papel ideal no se limita a la estética, sino que abarca la creación de un entorno enriquecedor donde la vida pueda prosperar en todas sus formas. Esto abarca los aspectos físicos, emocionales y espirituales del espacio que habita, convirtiéndolo en un remanso de belleza, comodidad y amor.

Desde el simple acto de colocar flores en un jarrón hasta la compleja dinámica de cultivar relaciones, la influencia de una mujer impregna su entorno con un sentido de armonía y gracia. Es una danza intuitiva con el entorno, un delicado equilibrio entre dar y recibir, que fomenta el crecimiento y el bienestar de todos los que entran en su esfera.

## **El papel de apoyo de un socio**

Para que una mujer abrace plenamente su feminidad, la presencia de una pareja que la apoye es invaluable. Un hombre que comprende y aprecia la fluidez y profundidad de la feminidad puede proporcionarle una base de estabilidad y confianza, permitiéndole dejarse llevar y expresar su verdadera naturaleza.

Un hombre ingenioso, que puede navegar por el mundo con confianza y brindar no sólo necesidades materiales sino también apoyo emocional y espiritual, crea un ambiente donde una mujer se siente segura y querida. Esta seguridad no tiene que ver con la dependencia sino con la asociación: un intercambio mutuo donde ambos individuos pueden crecer y prosperar.

En una relación así, la capacidad de la mujer para dejarse llevar y habitar su feminidad enriquece la relación, aportando profundidad e intimidad. Es una dinámica simbiótica, donde la fuerza de uno respalda la vulnerabilidad del otro y juntos crean una armonía que es a la vez hermosa y resistente.

## **Abrazar la feminidad en los tiempos modernos**

En el mundo actual, donde los roles y las expectativas evolucionan continuamente, la esencia de la feminidad sigue siendo un faro de gracia y conexión. Dejar ir, en este

contexto, también implica dejar de lado las presiones y estereotipos sociales, permitiendo que la verdadera naturaleza de uno brille.

Una mujer en pleno contacto con su feminidad es una fuerza de la naturaleza: creativa, intuitiva, enriquecedora y poderosa por derecho propio. Su capacidad para crear belleza y armonía, conectarse profundamente con los demás y navegar la vida con gracia es un testimonio de la fuerza duradera y el atractivo de la feminidad.

## Capítulo 5

### Personas tóxicas, relaciones y metaframing tóxico

Metaframing tóxico es un término que resume el uso del lenguaje y el comportamiento para imponer creencias o percepciones negativas y limitantes a otra persona. Este concepto va más allá de simples comentarios negativos o insultos, y se integra en la estructura más profunda de cómo los individuos interactúan y se perciben entre sí. Los metamarcos tóxicos pueden manifestarse de diversas formas (directa, indirecta, verbal y no verbal), cada una con sus propios matices e impactos.

#### Metaframing tóxico directo

El metaframing tóxico directo implica declaraciones o acciones explícitas que transmiten directamente mensajes degradantes o limitantes al destinatario. Estos son sencillos e inequívocos, lo que deja poco lugar a malas interpretaciones. Por ejemplo, decirle a alguien: "Nunca llegarás a nada" es un intento claro y directo de socavar su autoestima y su potencial. Las personas suelen utilizar este tipo de declaraciones para afirmar su dominio o control sobre los demás, lo que refleja una inseguridad profundamente arraigada o un deseo de manipular.

#### Metaframing tóxico indirecto

El metaframing tóxico indirecto es más sutil y emplea insinuaciones o implicaciones para transmitir el mensaje tóxico. Esto puede ser más insidioso que las formas directas porque el perpetrador puede negarlo de manera plausible, lo que hace que a la víctima le resulte más difícil confrontarlo o abordarlo. Un ejemplo de esto podría ser socavar constantemente los logros de alguien al atribuir su éxito a la suerte o a factores externos, sugiriendo así indirectamente que no es competente o no lo merece.

### **Metaframing tóxico verbal**

El metaframing tóxico verbal incluye palabras habladas, declaraciones o conversaciones que transmiten creencias negativas, degradantes o limitantes. Esto puede variar desde insultos abiertos hasta formas más sutiles de abuso verbal, como cumplidos ambiguos o comentarios pasivo-agresivos. El impacto del metaframing tóxico verbal puede ser profundo, ya que las palabras pueden influir profundamente en la autopercepción y la salud mental de un individuo.

### **Metaframing tóxico no verbal**

El metaframing tóxico no verbal implica acciones, gestos u otras formas de comunicación no verbal que transmiten negatividad o desprecio hacia otra persona. Esto puede incluir poner los ojos en blanco en respuesta a las ideas de alguien, suspirar con exasperación o cualquier gesto físico que descarte o menosprecie a la otra persona. Las señales no verbales a veces pueden tener más impacto que las verbales porque es menos probable que sean cuestionadas o confrontadas.

### **Narcisismo y metaframing tóxico**

Las personas que frecuentemente participan en metaframing tóxicos pueden exhibir rasgos asociados con el narcisismo. Los narcisistas suelen utilizar metaframing tóxicos como herramienta para mantener un sentido de superioridad y control sobre los demás. Este comportamiento tiene sus raíces en sus propias inseguridades y problemas profundamente arraigados, como la libido reprimida o la alegría, que pueden estar relacionados con bloqueos en el chakra sacro, según algunas creencias. Se cree que este chakra está asociado con el placer, la sexualidad y la creatividad, y los bloqueos aquí pueden conducir a expresiones negativas de poder y control.

**Abordar el metaframing tóxico** Vivir o estar en estrecha relación con alguien que participa en metaframing tóxico puede ser perjudicial para el bienestar y la salud mental. En algunos casos, la comunicación abierta con una persona muy consciente y comprensiva puede ayudar a abordar y superar estos patrones negativos. Sin embargo, es fundamental no asumir la responsabilidad por el comportamiento o el estado emocional del individuo tóxico. A menudo, la decisión más saludable y fortalecedora es distanciarse o abandonar la relación por completo.

**El empoderamiento de la libido** contrasta con la supresión asociada con el metaframing tóxico, centrándose en fomentar interacciones positivas, afirmativas y

empoderadoras. Implica cultivar un sentido de autoestima, alegría y sexualidad, libre de las limitaciones impuestas por metamarcos tóxicos.

Reconocer el metaframing tóxico al principio de una relación o interacción es crucial, ya que puede ser un fuerte indicador del comportamiento y la actitud general de una persona. Desafortunadamente, una porción significativa de personas puede involucrarse en algún tipo de metaframing tóxico, a menudo como un reflejo de su propia infelicidad o insatisfacción con la vida.

El metaframing tóxico es un problema generalizado que puede afectar significativamente a las personas y las relaciones. Al comprender sus diversas formas y causas subyacentes, las personas pueden protegerse mejor de sus efectos nocivos y tratar de fomentar interacciones más positivas y empoderadoras en sus vidas.

## **Capítulo 6**

### **Entendiendo el dinero: más allá del cheque de pago**

En nuestro viaje por la vida, nuestra relación con el dinero a menudo se convierte en un factor definitorio de nuestra sensación de seguridad y libertad. Sin embargo, una idea errónea común ensombrece a muchos: la creencia de que el trabajo es la principal fuente de riqueza. Este capítulo pretende desentrañar este mito, enfatizando que el verdadero crecimiento financiero no radica simplemente en ganar sino en distribuir sabiamente lo que ganamos.

#### **La idea errónea del trabajo**

Para muchos, un trabajo es más que un medio para alcanzar un fin; es una fuente de identidad y realización. Es donde se persiguen las pasiones y se perfeccionan las habilidades. Sin embargo, el error radica en ver un trabajo únicamente como una

herramienta para generar riqueza. Si bien un trabajo proporciona un ingreso estable, es el piso, no el techo, del potencial financiero. Depender únicamente de un sueldo para acumular riqueza es como intentar llenar una bañera con un grifo que gotea lentamente; es seguro y estable pero, en última instancia, limitante.

## **El poder de invertir**

El secreto para trascender estas limitaciones reside en comprender el verdadero motor de la riqueza: la inversión. Invertir es el arte de poner tu dinero a trabajar, permitiéndole crecer independientemente de tu esfuerzo diario. Se trata de crear múltiples flujos de ingresos que eventualmente puedan superar lo que gana en su trabajo.

Imagine su dinero como semillas. Podrías conservar estas semillas, manteniéndolas a salvo, pero seguirán siendo sólo semillas. Alternativamente, puedes plantarlos, regarlos y verlos crecer y multiplicarse. Ésta es la esencia de la inversión. Se trata de encontrar un terreno fértil para su dinero, ya sea en acciones, bienes raíces, negocios u otras empresas, y nutrirlo para que crezca.

## **La barrera del malentendido**

Entonces, ¿por qué muchos evitan invertir? La respuesta suele estar en la falta de comprensión y el miedo a lo desconocido. El mundo de la inversión puede parecer desalentador, con su jerga, riesgos y complejidades. Este miedo mantiene a muchos al margen, agarrando con fuerza sus cheques de pago, sin darse cuenta de que su dinero, como los pájaros enjaulados, tiene el potencial de dispararse si sólo se libera.

La educación es la clave para romper estas barreras. Aprender sobre los diferentes tipos de inversiones, comprender la gestión de riesgos y empezar poco a poco puede desmitificar el proceso. Recuerde, todo experto alguna vez fue un principiante. El primer paso es siempre el más difícil, pero es esencial para el crecimiento.

## **La trampa de la comodidad**

Otra razón por la que muchos permanecen atrapados en el ciclo de sueldo a sueldo es la comodidad de la rutina. Un salario regular, horarios de trabajo predecibles y tareas familiares brindan una sensación de seguridad. Aventurarse en el incierto mundo de las inversiones puede parecer como adentrarse en lo desconocido. Sin embargo, es importante reconocer que la verdadera seguridad no reside en la rutina sino en la adaptabilidad y la diversificación. Al salir de nuestra zona de confort y aprender a

navegar en las aguas de la inversión, nos abrimos a nuevas posibilidades de riqueza y libertad.

## **Cultivar una mentalidad de riqueza**

El viaje hacia la independencia financiera comienza con un cambio de mentalidad. Se trata de ver más allá de la gratificación inmediata de un sueldo y comprender el potencial a largo plazo del dinero invertido sabiamente. Cultivar una mentalidad de riqueza implica establecer objetivos financieros claros, informarse sobre las oportunidades de inversión y estar dispuesto a asumir riesgos calculados.

También se trata de paciencia. Así como un árbol no da frutos de la noche a la mañana, las inversiones necesitan tiempo para madurar. La clave es la coherencia y una perspectiva a largo plazo, reconociendo que el camino hacia la riqueza es un maratón, no una carrera corta.

## **Capítulo 7**

### **Armonizando juntos - La danza de la respiración de los chakras**

En el tapiz de las prácticas espirituales, la respiración de los chakras emerge como un método profundo para conectar, sanar y armonizar la energía dentro y entre los individuos. Este capítulo profundiza en el delicado arte de la respiración de los chakras con un compañero, ya sea sentado espalda con espalda o acostado en posición de cuchara, creando un ciclo de dar y recibir energía a través de los chakras. Esta práctica no sólo profundiza el vínculo entre la pareja sino que también alinea y equilibra sus centros energéticos, promoviendo el bienestar emocional, físico y espiritual.

## Entendiendo los chakras

Antes de embarcarse en este viaje compartido de respiración de los chakras, es esencial comprender los siete chakras primarios, o centros de energía, que recorren la columna. Cada chakra corresponde a aspectos específicos de nuestro ser, desde el más primordial hasta el más divino.

**Chakra raíz (Muladhara):** Ubicado en la base de la columna vertebral, el chakra raíz está asociado con nuestra sensación de seguridad, estabilidad y necesidades básicas. Su energía es similar a la fuerza de conexión a tierra de la tierra.

**Chakra sacro (Svadhithana):** situado justo debajo del ombligo, este chakra gobierna nuestra creatividad, energía sexual y capacidad para aceptar nuevas experiencias y personas.

**Chakra del plexo solar (Manipura):** Ubicado en la parte superior del abdomen, el chakra del plexo solar es la sede de nuestro poder personal, autoestima y confianza.

**Chakra del corazón (Anahata):** Ubicado en el centro del pecho, el chakra del corazón es la fuente del amor, la calidez, la compasión y la alegría.

**Chakra de la garganta (Vishuddha):** Ubicado en la garganta, este chakra está vinculado a nuestra capacidad de comunicarnos de forma clara y auténtica.

**Chakra del tercer ojo (Ajna):** Ubicado en la frente entre los ojos, el chakra del tercer ojo es el centro de la intuición y la previsión.

**Chakra de la corona (Sahasrara):** Situado en la parte superior de la cabeza, el chakra de la corona nos conecta con estados superiores de conciencia y lo divino.

## La práctica de la respiración de los chakras

La respiración de los chakras en pareja implica un hermoso intercambio de energía que nutre y equilibra cada chakra. A continuación se explica cómo participar en esta práctica sagrada:

Posicionamiento: comience eligiendo una posición cómoda con su pareja, ya sea sentado espalda con espalda o acostado en posición de cuchara. Esta cercanía física facilita la conexión energética.

Centrándose en cada chakra: comenzando con el chakra raíz, ambos socios centran su atención en este centro de energía. Visualice su color y esencia, sintiendo su energía fundamental.

Respirar juntos: Inhalen profundamente, visualizando atraer la energía vibrante del chakra correspondiente de su pareja al suyo. Mientras exhalas, imagina enviar la energía de tu chakra de regreso a tu pareja. Esto crea un flujo recíproco de energía, mejorando el vínculo y equilibrando los chakras.

Tiempo para cada chakra: dedique aproximadamente 5 minutos a cada chakra antes de pasar al siguiente. Esto permite suficiente tiempo para conectarse y armonizar cada centro de energía.

Compartir la experiencia: Después de completar el ciclo desde el chakra raíz hasta el chakra coronario, tómate unos momentos para compartir tus experiencias con tu pareja. Discuta cualquier sensación, emoción o conocimiento que haya surgido durante la práctica.

## **Los beneficios de la respiración de los chakras**

Practicar la respiración de los chakras con un compañero ofrece numerosos beneficios. Fomenta un profundo sentido de unidad y comprensión, ya que los socios se sintonizan con los flujos y reflujos energéticos de cada uno. Esta práctica puede conducir a una mayor empatía y compasión, así como a un profundo sentido de interconexión.

Físicamente, la respiración de los chakras puede ayudar a liberar tensiones y promover la relajación, mientras que energéticamente alinea y equilibra los chakras, lo que genera una sensación de armonía y bienestar. Emocionalmente, esta práctica compartida puede profundizar la conexión emocional entre la pareja, abriendo nuevas vías de comunicación e intimidad.