

NUEVA
EDICIÓN
ACTUALIZADA

RUT NIEVES

CREE EN TI

*Descubre el poder de
transformar tu vida*



RUT NIEVES

CREE EN TI

*Descubre el poder de
transformar tu vida*

Volumen 1

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Rut Nieves Miguel, 2014

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

© de las ilustraciones del interior, © archivo de la autora, © Dandelía,

© ChaiyonSO21 - Shutterstock, © William Potter - Shutterstock; ©

mariyaermolaeva - Shutterstock, © Wilm Ihlenfeld - Shutterstock, © Jam

Norasett - Shutterstock, © Jan Faulkner - Shutterstock, © Petra Schueller -

Shutterstock, © Kichigin - Shutterstock

Diseño de interior y maquetación: © Dandelía

Primera edición: septiembre de 2017

Depósito legal: B. 17.802-2017

ISBN: 978-84-08-17627-5

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

1

¿Y SI TODO LO
QUE SABES ES FALSO?
CREENCIAS



«CUANDO COMPRENDAMOS
QUE LA FILOSOFÍA ACTUAL
Y LAS PERCEPCIONES
INDIVIDUALES SON EN
REALIDAD CREENCIAS
ADQUIRIDAS QUE DETERMINAN
NO SÓLO NUESTRA BIOLOGÍA,
SINO TAMBIÉN EL MUNDO
EN EL QUE VIVIMOS,
ADQUIRIREMOS UNA VISIÓN
PERSONAL QUE CAMBIARÁ
EL MUNDO.»»

Bruce H. Lipton

Científico y biólogo celular estadounidense

—¿Todo? ¿Todo? —me preguntó mi madre.

Cuando tu sistema de creencias está asentado sobre una base equivocada, todo se ve afectado. Cuando cambias esa base, cuando cambias el punto de vista, todo cambia, nada es exactamente igual.

En el camino del aprendizaje a veces es necesario desaprender lo aprendido y aceptar la posibilidad de que quizás las cosas no funcionen exactamente como siempre habíamos creído o como nos habían contado.

La historia está llena de paradigmas que se han ido cambiando a medida que la ciencia ha ido avanzando. Pero no siempre ha sido así. Los grandes descubridores de la historia no siempre lo tuvieron fácil para convencer a la sociedad de que sus creencias estaban equivocadas. Porque lo cierto es que, una vez que culturalmente heredamos una serie de creencias, nuestra mente se resiste a creer lo contrario.

Es impresionante la cantidad de información que obtenemos y damos por supuesta desde el momento en que nacemos hasta que morimos.

¿Cuánta información has recibido a lo largo de tu vida sin ni siquiera cuestionarla? ¿Alguna vez te has preguntado cuántas creencias culturales has incorporado sumisamente sin ponerlas en tela de juicio?

Hace años que las corrientes científicas más vanguardistas dejaron atrás las teorías darwinianas y el determinismo genético. Pero por razones en mi opinión puramente económicas, no todo lo que descubre la ciencia se difunde igualmente.

Atrás quedaron las teorías de Darwin, en las que se defendía que somos fruto del azar y de la lucha por la supervivencia, así como aquellas que decían que estamos determinados por nuestros genes.

Bruce H. Lipton, trabajó como profesor de Biología Celular en la prestigiosa Facultad de Medicina de la Universidad de Wisconsin. Es mundialmente conocido por su investigación sobre la clonación de células madre y más tarde llevó a cabo estudios pioneros en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford.

Sus revolucionarios estudios sobre la membrana celular han sentado las bases de la nueva epigenética y lo han convertido en uno de los principales exponentes de la biología moderna. Bruce llegó a la conclusión de que no somos fruto de nuestros genes, sino que **son nuestras creencias las que determinan nuestra biología**. Y gracias a la enorme plasticidad de nuestro cerebro, nuestras creencias se pueden cambiar.

Con lo cual, el primer mito que se desmonta gracias a sus teorías es que las personas no pueden cambiar. Ya lo creo que pueden. Aunque, eso sí, es una decisión que sólo puede salir de uno mismo. Pues mientras una persona se cierra al cambio, no hay mucho que hacer.

Porque lo cierto es que todo nuestro sistema de creencias lo tenemos muy bien arraigado en nuestra mente. Y por eso, cada vez que la ciencia descubre algo nuevo, es decir, que las cosas no son como habíamos creído hasta ese momento, nuestra mente se resiste a las nuevas teorías.

Inevitablemente, la historia cambia cuando cambias el punto desde el cual la miras.

Hay una diferencia abismal entre creer que eres una víctima de las circunstancias, que tu vida está determinada por tus genes o que eres un mero fruto de la casualidad, a reconocerse escritor, director y cocreador de tu propia vida y del mundo en el que vives.

«No es lo que ignoramos lo que nos impide prosperar, lo que constituye nuestro mayor obstáculo es lo que creemos que sabemos y luego resulta que no es así.»

Josh Billings

Pues bien, te diré algo, todos los pensamientos que almacenas en tu mente tienen consecuencias en tu vida. No hay ni uno solo que no pague un alquiler por estar ahí.

La primera vez que escuché que es cada persona la que crea su propia realidad a través de sus pensamientos, me sonó muy loco.

¿Cómo podía ser eso posible?

En otro momento de mi vida no lo hubiese creído. Pero lo cierto es que yo llevaba bastante tiempo buscando respuestas. Y quien busca, tarde o temprano, acaba encontrando.

«El maestro aparece cuando el discípulo está preparado.»

Refrán hindú

Por eso no es casualidad que ahora mismo **tú** estés leyendo este libro. **Nada sucede por casualidad.**

Aquel día, a pesar de que yo ya estaba preparada, encontrar la respuesta fue doloroso. Para mí no fue fácil reconocermelo responsable de todo lo que había vivido. No es fácil asumir que todo lo que has sufrido te lo podías haber ahorrado.

Puede que estés pensando: «Sí, somos responsables en parte, pero no de todo».

Te entiendo. Al principio yo tampoco me lo creía. Sin embargo, poco a poco, la vida me ha ido demostrando que sí lo somos. Porque, en el fondo, todos somos uno. Y consciente e inconscientemente, con nuestra forma de pensar, sentir y comportarnos, estamos influyendo en el mundo en que vivimos.

Pero, tranquilo, esto no te lo tienes que creer. Ni esto ni nada de lo que digo en este libro. Eso sí, te animo a que abras tu mente a la posibilidad y lo compruebes por ti mismo.

Volviendo a mi historia, al principio fue doloroso asumir eso. Y si lo asumí es porque, aun sin entenderlo, sentía que era cierto. Sin embargo, una vez asumes la responsabilidad de todo lo que has vivido, reconoces también el derecho y la capacidad de cambiar el curso de tu vida. Y eso sonaba increíblemente bien.

Para eso he escrito este libro. Para dar a tu mente todas las razones y pruebas suficientes para que **tú** reconozcas tu capacidad y tu poder para transformar aquellas áreas de tu vida que desees.

Hace más de seiscientos años tampoco creyeron a Copérnico y a Galileo cuando dijeron que era la Tierra la que giraba alrededor del sol. Y los acusaron de herejes. **¿Por qué?**

La respuesta es bastante simple. Siempre nos aferramos a lo que nuestra mente conoce. Nos aferramos a nuestras creencias como si fueran verdades absolutas. Y de entrada, no es fácil dar nuestro brazo a torcer y asumir que todo aquello que creemos como cierto no son otra cosa que creencias heredadas.

La mayoría de las creencias son culturales o familiares, se transmiten de generación en generación sin que **tú** siquiera seas consciente de ello.

Es probable que todo lo que revelo en este libro cambie muchos de tus esquemas y de tu forma de percibir la vida hasta ahora. O tal vez refuerce esas ideas que tú ya tenías y no terminabas de creer o de encajar las piezas.

En cualquier caso, te garantizo que este libro abrirá un poco más tu mente, y eso siempre es sinónimo de libertad.

Principalmente, te va a ayudar a liberarte de una gran dosis de preocupaciones y sufrimiento. Porque el sufrimiento no es otra cosa que el fruto del desconocimiento. Sufrimos debido a nuestra forma de percibir la realidad, porque desconocemos nuestra capacidad de transformarla, y también sufrimos porque no nos han enseñado a **amarnos** completamente.

Nos pasamos la vida creyendo que no podemos hacer mucho, ¡cuando en realidad podemos hacer muchísimo!

Lo mejor que me enseñaron mis padres fue que yo era capaz de conseguir todo lo que me propusiera.

Eso ha hecho que nunca me detuviera hasta encontrar lo que estaba buscando.

Me gradué en la Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Madrid. Ejercí como arquitecta durante más de doce años en España y más tarde en Alemania. Trabajé con grandes arquitectos, en numerosos estudios, coordinando proyectos y equipos. Formé parte de la dirección de obra de cientos de viviendas. Ganamos muchísimos concursos y construimos miles de viviendas. Disfruté mucho con mi trabajo, pero algo me decía que eso no era todo, que había algo más importante para mí.

Desde muy pequeña he vivido en distintos lugares de España, en Italia y en Alemania. Pasé una temporada estudian-

do inglés en Brighton y alemán en Viena. He viajado sola por Centroeuropa y Sudamérica. He conocido a personas extraordinarias que me han hecho sentir que estaba en casa. Me he adentrado sola en las montañas y en los bosques con más de un metro de nieve virgen, he hecho autostop sola, he hablado en público en alemán, he cocinado para más de cincuenta personas, etc. He aprendido a escalar, esquiar fuera de pista y a subirme a una tabla de windsurf con más de 30 años. He aceptado todos los retos que me ha propuesto la vida y todos los que se me han ocurrido a mí.

Sin embargo, la vida no era lo que yo esperaba y yo me negaba a creer que la vida fuera sólo eso.

Cuando cumplí 30 años había acumulado tantas experiencias sin comprender y tanta frustración que dejé de dormir y entré en depresión.

Busqué ayuda y encontré a un gran psicólogo que supo acompañarme con muchísimo cariño en el proceso de descubrir mi inmenso valor y mi grandeza. Con los años empecé a sentirme más segura. Ascendí en mi trabajo y mi calidad de vida empezó a mejorar. Sin embargo, yo aún no había logrado encontrar lo que más quería.

Había dedicado casi veinte años a la arquitectura, entre los años de estudio y los que estuve trabajando, y aunque disfrutaba mucho con mi trabajo, sabía que había una vocación aún mayor en mí. Pero no sabía cuál.

El amor era la segunda gran incógnita en mi vida. Seguía sin entender qué ocurría con el amor.

Durante muchos años me había preguntado: «¿Por qué yo soy capaz de conseguir con facilidad lo que para otros es difícil? ¿Y por qué otros consiguen con facilidad lo que yo no he conseguido?».

Siempre he estado dispuesta a hacer todo lo que fuera necesario para encontrar lo que buscaba. No era el cambio lo que más miedo me daba, lo que más temía era que mi vida no cambiara.

Sin embargo, durante varios años cometí un error. Dejé de soñar, porque había observado que, cuanto más deseaba algo, más se alejaba de mí.

Pero si dejas de soñar, acabas perdiendo la ilusión y dejas de vivir. Que era lo que a mí me había pasado cuando dejé de dormir. Ésa era otra gran incógnita sin resolver: ¿por qué cuando anhelas algo con mucha fuerza parece que no llega?

Dos decisiones cambiaron mi vida marcando un antes y un después.

La primera la tomé tres años antes de escribir este libro. Lo dejé todo por mí. Lo dejé todo por ir en busca de aquello que aún no había encontrado. Quería ser feliz y estaba dispuesta a llegar hasta donde fuera necesario. Dejé mi trabajo como arquitecta, mi piso, mi ciudad, mi país y a las personas que más quería. En Madrid ya lo había intentado todo.

Y hacía años que yo me sentía atraída por el centro de Europa. No tenía nada que perder. Mi vida se había estancado y necesitaba hacer algo que la reactivara. Y así llegué a los bosques de la Selva Negra, en busca de aquello que aún no había encontrado.

Durante los dos años que viví en Friburgo, tuve la oportunidad de distanciarme de las expectativas que los demás habían puesto sobre mí y del qué dirían. Allí empecé de cero, sin conocer a nadie, y prácticamente sin saber nada de alemán.

Un año y medio después me di cuenta de que **había conseguido todo aquello que me creía capaz de conseguir**. Y no había logrado aquello que, en el fondo, no me creía capaz o merecedora de conseguir.

Allí tuve la oportunidad de ver la vida desde un punto de vista muy diferente, rodeada de bosques, montañas y paisajes increíbles. Una ciudad de cuento de hadas, donde todo está lleno de flores y todo el mundo va en bici.

Allí pude observar de cerca la grandeza de la naturaleza. Allí empecé a conectar con mi esencia y con lo que yo realmente amaba. Y una vez que conecté con mi esencia, todas las respuestas llegaron juntas.

Todo empezó con un libro de crecimiento personal, *Trabajo y felicidad*, de Ricardo Gómez. Apenas empecé a leer vi claramente que eso era lo que yo quería hacer. Nunca he tenido nada tan claro.

Conecté con mi propósito y empecé a investigar en el mundo de la mente y las emociones. Sabía lo que quería, pero no tenía ni idea de cómo hacerlo. Estaba muy ilusionada, pero por dentro estaba llena de miedos.

Empecé a buscar en Internet y pocos días después apareció ante mí el que sería mi mentor, Laín García Calvo. Cuando leí lo que él escribía en las redes sociales, empecé a alucinar. Y enseguida supe que él conocía las respuestas que yo llevaba toda la vida buscando.

*Quando el alumno está listo,
el maestro aparece.*

Recibí sesiones online y él, con muchísimo cariño, me enseñó los principios que cambiaron mi vida.

Escuchar a Laín fue un auténtico *shock* para mi conciencia. Descubrir toda la información que él me explicó y que a su vez yo transmito en este libro marcó un antes y un después en mi vida. Recuerdo hasta el día y la hora. Fue el 2 de abril de 2013, a las siete de la tarde.

Todo aquello que siempre había querido entender cobró sentido.

Acoger esos principios no fue fácil, pues lo primero que sentí al aceptarlos fue una oleada de culpabilidad. Pero poco a poco fui comprendiendo que yo no era culpable de nada, porque no era consciente de todo lo que había atraído a mi vida. Y cuando transformé esa culpa en responsabilidad subconsciente, acto seguido llegó la paz.

Esos principios me dieron el valor necesario para dejar mi trabajo, volver a España y formarme para dedicarme profesionalmente a hacer lo que realmente amo.

Para mí fue necesario distanciarme de mi origen para encontrar el valor de asumir que la profesión a la que había dedicado casi veinte años de mi vida no era mi gran propósito.

Para mí no fue fácil decirles a las personas que más me quieren, que me habían pagado la carrera y que me lo han dado todo, que yo quería hacer otra cosa. Pero lo hice.

Cuando te comprometes con lo que realmente amas, recibes toda la ayuda necesaria.

En pocos meses transformé completamente mi vida siguiendo los pasos que me enseñó Laín. Fue como volver

a nacer. Dejé mi trabajo como arquitecta y volví a España para dedicar mi vida a lo que realmente amo. Había encontrado mi vocación y me había enamorado completamente de mi vida. Todo lo demás era secundario. Ya podía volver, porque ya había encontrado lo que buscaba.

Ésa fue la segunda gran decisión de mi vida, adentrarme en el mundo de la arquitectura emocional. Proyectar y levantar edificios había sido un trabajo precioso. Pero ayudar a que las personas descubran el arquitecto que llevan dentro, para poder construir la vida soñada, me resulta aún más fascinante.

Es la estructura emocional y mental de cada persona la que determina la calidad de su vida, sus acciones y sus éxitos.

En pocos meses transformé mi vida y me convertí en promotora del cambio. Me adentré en lo más profundo del ser humano y descubrí el enorme potencial que reside dentro de cada uno. Conocí a personas extraordinarias que me han ayudado a llegar hasta aquí. Empecé a ver el mundo como un lugar extraordinario para vivir y me enamoré completamente de mi vida.

He leído a los grandes maestros del crecimiento interior, he asistido a seminarios, cursos, y he investigado lo que la biología, la neurociencia y la psicología han descubierto en los últimos treinta años sobre cómo funcionan nuestra mente y nuestro corazón, y cómo nos afecta la educación recibida a lo largo de nuestra vida. Ha sido apasionante descubrir la capacidad que reside en todo ser humano para transformar su realidad, el potencial de nuestro cerebro y de nuestras emociones.

He aprendido mucho de personas como T. Harv Eker, Anthony Robbins, Bruce H. Lipton, Louise L. Hay o Joe Vitale. Y en España con Laín García Calvo, Sergi Torres,

Ángel López y Ricardo Gómez. Gracias a sus libros, a las sesiones de *coaching*, a los seminarios y a los cursos, hoy vivo enamorada de mi vida.

Me formé como *coach* con Emotiva CPC, un equipo excepcional de profesionales del *coaching*, la inteligencia emocional, la programación neurolingüística (PNL) y la comunicación. En el campo de la psicología, mis grandes formadores han sido y siguen siendo Pedro Santamaría Pozo y Juan Cruz González.

Cambié la forma de ver mi vida y mi vida cambió por completo. Mejoró en todos los aspectos, en las relaciones, en la salud, en el trabajo y en la prosperidad. Empecé a dormir. Desde hace meses no he necesitado tomar ni siquiera un analgésico. He adelgazado sin esfuerzo, ya no me afectan las opiniones de los demás como antes, ni me siento ofendida cuando alguien me echa algo en cara. No me siento inferior cuando alguien me corrige o me critica. Y aunque a veces duela, ya no me siento herida cuando las personas a las que quiero se distancian. Y en definitiva: he dejado de sufrir el victimismo y he empezado a reconocerme como la responsable de mi vida.

La ignorancia es una de las mayores causas del sufrimiento de la humanidad.

La ciencia ha avanzado tanto en el último siglo que hoy en día sabemos que somos mucho más poderosos de lo que durante siglos hemos creído. **No hay ninguna necesidad de privarte de conseguir lo que amas.**

Por eso ahora trabajo ayudando a las personas a **creer en sí** mismas, a descubrir su verdadero potencial a través de mis libros, mis sesiones, seminarios y conferencias.

Por eso ahora escribo libros y hago seminarios, para que cualquier persona desde cualquier lugar del mundo sepa que, si yo pude, ella también puede. Si yo pude, tú también puedes.

EL ESCEPTICISMO CIERRA LAS PUERTAS, LA FE LAS ABRE

La mente es como un paracaídas, sólo funciona si se abre. Tu mente es el mayor valor en el que puedes invertir. Tu vida es un reflejo de tu forma de pensar. La llave está en tu mente.

Yo también era escéptica hasta que caminé por un lecho de brasas a más de quinientos grados centígrados sin quemarme y rompí una flecha con la garganta. Entonces empecé a preguntarme cuántas cosas no he hecho pensando que no era capaz.

Ese día comprendí que los límites de tu realidad los estableces tú mismo.

Todo lo que he vivido desde que descubrí mi propósito y los principios que rigen la vida ha sido tan increíble que ahora me dedico a difundir todo aquello que cambió mi vida y a transmitir que **tú eres libre** de elegir la vida que quieres vivir. Tú eres capaz de conseguir todo lo que amas y de tener una **vida extraordinaria**.

La mayor parte de la gente no es consciente de su grandeza y se conforma con vivir en pequeñito. No quejarse y conformarse son cosas muy distintas. Veo que muchas personas se conforman con mantener su trabajo, soportando

muchas veces condiciones delicadas, aguantando las circunstancias y conformándose con ganar lo suficiente para llegar a fin de mes. Permíteme que te diga ique la vida es mucho más!, iy que tú mereces y eres capaz de mucho más!

*¿Por qué conformarnos con sobrevivir
si podemos vivir una vida extraordinaria?*

Todos nacimos con unos sueños, con una vocación, con un propósito, y es ahí donde reside nuestro motor. Cuando nos desviamos de aquello que nos apasiona y de quienes somos en realidad, perdemos nuestra fuerza, porque nos hemos desconectado de nuestra fuente de energía. En cambio, cuando conectas con tu esencia y te diriges hacia lo que amas, empiezas a descubrir un sinfín de potenciales dormidos dentro de ti.

Pero no siempre lo supe. Durante mucho tiempo llegué a pensar que la vida era una lotería y que tenía que resignarme con lo que me había tocado. Yo era capaz de conseguir cosas con facilidad que para otros eran complicadas. Y al revés, otros eran capaces de conseguir con facilidad lo que yo no conseguía por mucho que me esforzara. Y mi pregunta siempre era: ¿por qué?