

— CLAUDIA VIGNATTI —

CÓMO ATRAER LA ABUNDANCIA



Que todo lo bueno te siga,
te encuentre y se quede contigo

ÚNETE A LA COMUNIDAD

HOPONOPONO *Lover*

mī

CLAUDIA VIGNATTI

CÓMO ATRAER LA ABUNDANCIA

mī

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

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).

Dirijase 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.

Diseño de interior: María Pitironte

© Claudia Vignatti, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.mrediciones.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4720-4

Depósito legal: B. 7.278-2020

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Liberduplex

Printed in Spain-Impreso en España



INTRODUCCIÓN	9
1. PIENSA LIMPIO	15
2. CAMBIA LAS CREENCIAS DE CARENCIA POR CREENCIAS DE ABUNDANCIA	29
3. ASÍ COMO PIENSAS, ATRAES - TODO ES ENERGÍA	35
4. TÚ ERES EL IMÁN MÁS PODEROSO DEL UNIVERSO - LA ABUNDANCIA	43
5. ¿POR QUÉ UNOS SON PRIVILEGIADOS Y OTROS NO? ..	59
6. TÚ TAMBIÉN PUEDES	69
7. SUELTA Y CONFÍA	77
8. SANA EL ALMA CON HO'OPONOPONO	81
9. SI TÚ CAMBIAS, TODO CAMBIA	87
10. ¡ESTA ES TU SEÑAL! SIGUE ADELANTE	101
11. 11:11 ¡PIDE UN DESEO! - DESCUBRE QUÉ NÚMERO ERES	107
12. SENTIR ES SABER: MENTE VS. CORAZÓN	117
13. PERDÓN(ARTE)	129
14. MOOD RESPONSABILIDAD ON	139
15. AQUÍ Y AHORA. PARA Y RESPIRA	149



16. ATRAE LO QUE TÚ QUIERES	159
17. VIBRA ALTO, VUELA ALTO. MANTRAS PARA EL ALMA	169
18. HAZ QUE EL AMOR LLEGUE A TU VIDA	173
19. <i>MONEY HONEY</i> . CÓMO ATRAER EL DINERO	185
20. TU LISTA DE INTENCIONES - LOS 10 PASOS PARA PE- DIRLE AL UNIVERSO	201
21. PREGUNTAS FRECUENTES	221
22. TESTIMONIOS	227
AGRADECIMIENTOS	231



PIENSA

CAPÍTULO 1

LIMPIO



No es casualidad que estés leyendo este libro. Si estás aquí es porque quieres vivir en bienestar, abundancia y prosperidad. Te felicito, porque no todos están dispuestos al cambio y tú, sin embargo, has tomado acción. Eso significa que estás comprometido contigo mismo y que quieres lo mejor para ti.

¿Sabías que la pregunta que más me hacen mis seguidores es «cómo atraigo bienestar, dinero y amor»? Entiendo que me la hagan porque seguramente a su alrededor no tienen a ese 3 por 100 de la población que sí vive en abundancia. Aquí aprenderás los pasos para conectar con la abundancia y así diferenciar tus creencias de carencias con las creencias de abundancia.

Antes de empezar me gustaría que supieses que todas las respuestas están dentro de ti, aunque ahora no te lo creas o no sepas cómo acceder a ellas. Este libro es para que te abras a recibir la abundancia que mereces y así llegar a tu máxima versión para manifestar la vida que deseas.

SUELTA
TODO ESO
QUE TE PESA
PARA LLEGAR
A TUS
OBJETIVOS.

Tu cambio empieza ahora, de hecho,
ya está ocurriendo.

Si quieres alcanzar tus sueños y tener el estilo de vida que deseas, es primordial que te comprometas contigo mismo y realices todos los ejercicios que te propongo para recibir lo que mereces, incluso algunos milagros que no tenías en mente.

TÚ TIENES UN GRAN PODER; ERES EL COCREADOR DE TU REALIDAD.

Has creado o atraído cada una de las situaciones de tu vida y la vida te ha puesto a las personas necesarias para que evoluciones.

Quizá te resulte impactante leer esto, sin embargo, es necesario que lo asumas para que llegues al siguiente nivel. Cuando te des cuenta de que tu vida la has creado o atraído, tienes dos opciones: una es entrar en el modo víctima de ¿por qué a mí? y otra es tomar responsabilidad —¿para qué me está pasando esto? ¿Qué quiere enseñarme esta situación?—. La primera proviene del ego —temor— y la segunda del ser —amor—. En la primera tu mente es bloqueada por los miedos y dejas de pensar cediendo todo tu poder a algo o a alguien que no eres tú.

Si siempre buscas respuestas fuera de ti, irás repitiendo los mismos patrones que te llevan a vivir las mismas experiencias, con otras caras y otros lugares.

¿Conoces a alguien que diga «es que siempre me pasa lo mismo»? Cuando una situación se repite es porque de manera inconsciente la estás atrayendo a tu vida. Si afirmas «es que siempre...», tu mente no está buscando una solución al problema, de hecho, estás decretando que vuelva a pasar porque si siempre te pasa lo mismo, siempre te pasará lo mismo. En este caso tu mente entra en modo víctima porque está esperando que algo diferente ocurra sin hacer nada distinto. ¿No te parece una locura?

En cambio, cuando te preguntas «para qué me está ocurriendo esto», tu mente empieza a trabajar para buscar una solución, te responsabilizas de tu poder creador y sabes que, si hay algo en tu vida que no te gusta, como tú lo has creado, tú lo puedes cambiar.

Todos tus pensamientos crean patrones, hábitos y van moldeando tu realidad atrayendo diferentes circunstancias y personas. Tú tienes el poder para manifestar tu mejor versión.

Imagínate un proyector de vídeo. En la pantalla puedes ver toda tu realidad proyectada—que sería tu mente— y el programa de este proyector —que serían tus pensamientos—. Es decir, tu realidad se crea a partir de los pensamientos almacenados a lo largo de tu vida, pro-

venientes de tus experiencias y vivencias. Este paralelismo me ayudó a comprender cómo funciona el poder creador. Lo que piensas se refleja en tu realidad. Si cambias los pensamientos raíz, cambiarás el fruto que obtengas en cualquier ámbito de la vida: salud, dinero o amor.

SI LO CREES,

LO CREAS.

TU MUNDO CONTIENE TODO

SI LO CREES, LO CREAS



Cinta:

tus
pensamientos



Proyector:

tú



Pantalla:

tu
vida

Nuestros programas mentales son adquiridos sobre todo por nuestra familia, nuestro entorno más cercano y la escuela. Estamos aprendiendo de personas que, seguramente, no viven en abundancia y no nos están empujando hacia nuestros sueños. A muchos de nosotros no nos han dado las herramientas para amarnos, aceptarnos, conocernos, y menos aún nos han enseñado a manejar nuestra energía para tener un cuerpo saludable, a sostener la energía del dinero o a mantener una relación de pareja sana.

Desde niño te han ido repitiendo lo que eres, lo que no eres, de lo que eres capaz y de lo que no. Imagino que también te habrán comparado con alguien de la familia o con algún compañero de la escuela..., y como niño que eras —con un nivel de consciencia de un niño inocente— habría diferentes situaciones que te impresionaron y no supiste diferenciar entre lo que te beneficiaría o limitaría porque partías de la base de que la gente que te rodeaba te amaba y quería lo mejor para ti. La mayor parte de estas afirmaciones habrán ido resonando en tu cabeza creando pensamientos que tu mente ha tomado como La Verdad, y has terminado creyendo lo que te han dicho. Y habrá creencias sobre ti que te limiten —creencias de carencia— y otras que te empoderen —creencias de abundancia—.

Durante la infancia hemos vivido situaciones que nos impresionaron y que, al no saber gestionarlas, nos hemos

ido poniendo capas y máscaras, creando así programas mentales para poder sobrevivir.

Hay una frase que dice: «La gente tiene más miedo a hablar en público que a morir». Este miedo tan común proviene del temor a hacer el ridículo, a ser criticado, a sobresalir..., en definitiva, a no pertenecer. El miedo a ser diferente y único es lo que nos aleja de nuestra verdadera esencia, porque solo nos quedamos en lo conocido sintiendo esa falsa seguridad. Nos acostumbramos desde pequeños a imitar a la multitud, y la multitud no vive de su propósito, sabe más de lo que no quiere que de lo que quiere y no vive en abundancia.

Llegamos a la edad adulta desconectados por completo de nuestra propia esencia y de nuestros sueños. Nos acabamos guiando por las creencias de la sociedad y por las familiares. ¿Te acuerdas de los sueños que tenías cuando eras pequeño? Una amiga me dijo una vez que su sobrino quería ser atleta y participar en las Olimpiadas. Los sueños de los niños son grandes porque se creen capaces, creen en ellos y en que todo es posible.

No te conformes con menos.

Lo que quieres existe.



Repite después de mí:

No voy a permitir que las creencias pasadas y de otros determinen mi nivel de abundancia. Yo elijo creer en creencias de abundancia para vivir una vida plena y feliz. Yo soy abundancia.

Ahora que eres adulto puedes tomar consciencia, responsabilizarte de estas cosas que una vez te impresionaron y retomar tu poder. Cuando rompes con creencias limitantes, prejuicios, expectativas y dejas ir todo eso que ya no cumple un propósito en tu vida es cuando te conectas contigo mismo y puedes dirigirte hacia tu máxima versión.

Hoy puedes empezar a trabajar en ti y generar un cambio. Rompe con las creencias que te limitan a vivir en abundancia. ¡Deshazte de eso que no eres tú! Esa es la clave de la felicidad. Conecta con tu esencia para mostrar al mundo tu luz. Tú eres un ser único y el mundo te necesita brillando.

Lo que tú tienes,
muchos lo pueden tener.

Lo que tú eres,
nadie lo puede ser.

No te apagues, no apagues tu luz porque a otros les deslumbre. ¡La vida es bonita, llena de sorpresas increíbles y extraordinarias! Estás aquí para vivir una vida plena y satisfactoria. Acepta todas tus facetas, abraza tus luces y tus sombras, permítete conectar con tu verdadera esencia. Para eso tienes que poner en duda lo que sabes y aceptar que no lo sabes todo, porque cuando te rindes y entregas las situaciones de tu vida al Universo, este te sostendrá y te mostrará el camino.

Te propongo un ejercicio en esa situación que sientes que te está bloqueando.



Cierra los ojos, respira tres veces profundamente inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

Ahora repite:

Universo —dios, vida, ángeles o en lo que tú creas— te entrego esta situación, por favor, guíame y muéstrame todo lo que necesito saber. Gracias, gracias, gracias.

¿Estás dispuesto a ir a por tus sueños? ¿A dejar tus creencias limitantes que te han acompañado la mayor

parte de tu vida? Pues esto es para ti. Cierra los ojos y piensa en quién eres, en las personas y situaciones de tu alrededor. ¿Estás donde quieres estar o quieres mejorar algún área de tu vida? ¿Tu vida puede ser más satisfactoria?

Es tu responsabilidad cambiar eso con lo que ya no te sientas alineado porque... ¿por qué vivir una vida mediocre si puedes vivir una en abundancia? Tú decides. ¡Ahora es el momento! Céntrate en tus sueños, en tus objetivos, en tus metas y en el estilo de vida que tanto anhelas.

**NUNCA ES TARDE PARA
DARSE CUENTA DE QUE
MERECE
ALGO MEJOR.**

Si por tu mente están pasando pensamientos tipo: «Si fuese tan fácil, ya hubiese obtenido lo que quería» o «si fuese tan fácil, todas las personas vivirían la vida de sus sueños», recuerda que la mayoría de la población vive sobrellevando su vida como puede, repitiendo patrones de

carencia, imitando a la multitud y cediendo su responsabilidad a algo externo a ellos como a un jefe, al Estado o incluso a una pareja. Cuando pones tu felicidad en manos de otro —que tu felicidad dependa de lo que haga o diga otra persona o institución—, estás cediendo tu energía porque crees que no la puedes gestionar por ti. Si pones el foco en ti, sabrás que la felicidad solo depende de uno mismo y que ni tus circunstancias ni tus oportunidades determinan tu futuro. Lo que determina tu futuro son tus programas y eres tú quien decide qué tipo de programas quiere: si de carencia o de abundancia.

Tu vida ha estado, está y estará condicionada por tus programas mentales que hacen que tomes cada una de las miles de decisiones diarias. Y con cada una de las decisiones diarias que tomas estás marcando el camino de tu futura realidad.

Tú decides la vida que quieres vivir y en lo que quieres creer. Cree en ti, ponte en primer lugar y ten creencias que te lleven a vivir en abundancia.

¿Quieres vivir una vida en abundancia?


Escribe tu respuesta.



La realidad la estás creando aquí y ahora. Cada momento es un instante divino en el que decides cómo mirar la situación que tienes enfrente y a la vez, estás decidiendo hacia dónde vas y en qué nivel de abundancia te encontrarás. Cada decisión tiene que estar alineada con tu máxima versión, alineada con el amor, con tus principios y valores. Decide aquí y ahora vivir una vida más satisfactoria.

No se trata de ser superpositivos, se trata de cambiar de programa mental y pensar correctamente. Si te fijas, no todas las personas positivas viven en abundancia; en cambio, todas las personas que viven en abundancia transmiten serenidad y paz interior. Recuerda que Ho'oponopono significa corregir un error en pensamiento. Haciendo los ejercicios del libro y los de la experiencia completa *Cómo atraer la abundancia* (entra en www.hoponoanolover.com/bestseller) aprenderás a:

- ✦ **Identificar creencias que te limitan.**
- ✦ **Cambiar las creencias de carencia por creencias de abundancia.**



TU FELICIDAD
DEPENDE DE LA
CALIDAD DE TUS
PENSAMIENTOS.