

Ejercicio Alfa: La conversación con tu doble cuántico

Este ejercicio pertenece al curso de *Quantum Jumping* de **Burt Goldman**

Cuando estés en alfa te pediré que vaya a visitar a uno de tus dobles, el que tú quieras. El que haya tenido éxito en algo en lo que tú también quieres triunfar. Permite que ocurra, imagínalo y reconoce que estás allí.

Ahora relájate.

Entraremos en Alfa contando de 3 a 1.

Ponte cómod@, cierra los ojos, inspira profundamente y al exhalar repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

(Pausa)

Inspira de nuevo y al exhalar, repite y visualiza mentalmente el número 2 tres veces.

(Pausa)

Inspira de nuevo y al exhalar, repite y visualiza mentalmente el número 1 tres veces.

(Pausa)

Para ayudarte a entrar en el nivel Alfa, contaré de 10 a 1. Con cada número, sentirás cómo vas cada vez más a tu interior y entrarás en un agradable nivel de meditación donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10 – 9 siente como entras en tu interior

8 – 7

6 – más profundamente,

5 – 4

3 – más profundamente,

2 – 1

Ahora estás en un agradable nivel mental en el que puedes concentrarte completamente en un tema; en estos momentos concéntrate en mis palabras.

Controlas completamente tu estado mental. Puedes abrir los ojos y estar totalmente alerta en el momento que tú lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, debes saber que estás mejorando en todas las formas posibles.

Cuando entres en este estado de meditación relajada, repetirás mentalmente: **CADA DÍA ESTOY MEJORANDO EN TODOS LAS AREAS DE MI VIDA.**



Al decir estas palabras, siente cómo mejoras en todas las áreas de tu vida. Siéntete mejorando en todos los aspectos.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites: CADA DÍA ESTOY MEJORANDO EN TODOS LAS AREAS DE MI VIDA.

Relájate. Relaja los ojos. Relaja los labios. Relaja la mandíbula. Relaja la cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajad@.

Repite mentalmente: Mi cuerpo descansa y se renueva cuando me relajo conscientemente. Ahora estoy relajad@.

(Pausa)

Repite mentalmente: La imagen de mi mism@ mejora cada día. Puedo hacer todo lo que desee. Soy un ser humano maravilloso; no hay nadie en la Tierra como yo. Cada día soy más fuerte porque sé que puedo; Puedo pensar; puedo crear; puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa que desee hacer.

Relájate. Ahora concéntrate en la imagen de ti mism@ cómo en Alfa. Captura esa sensación de ti mism@ sentad@ cómodamente, con los ojos cerrados. Con ese pensamiento te encuentras tan cómod@ como puedes estar.

Conserva esa imagen en la mente, con la boca cerrada toca el paladar con la punta de la lengua y mantenla ahí mientras cuento hasta tres.

1, 2, 3. Está bien. Al tocar el paladar con la punta de la lengua has programado el éxito. Es una técnica antigua llamada Bagha y puedes usarla cuando desees dar fuerza a tu intención.

Ahora piensa en algo que te gustaría hacer o conseguir. Algo en lo que te gustaría triunfar.

En algún lugar hay un 'otro yo' que con una historia diferente, una programación diferente y una educación diferente tiene éxito en algo que a ti te gustaría.

Este 'otro yo' es tu doble en otra dimensión en un universo paralelo. La única forma en la que puedes comunicarte y contactar con las energías de tu doble cuántico es a través del proceso Alfa profundo.

Este doble es la fuente de tu éxito.

Vas a visitar a esa persona para ver lo que te tiene que decir. Vamos llamar a tu 'otro yo' tu doble cuántico.

Voy a contar de uno a tres y aparecerá una puerta delante de ti.

Es el punto de tránsito, el punto de salida para transportarte a donde tu intención te lleve.

Al otro lado de la puerta hay un número infinito de dimensiones, un número infinito de universos. En uno de esos universos, seguiste un camino diferente. El incidente del pasado que ahora te está causando problemas tuvo una conclusión distinta. Una conclusión positiva.



Cualquier cosa que puedas imaginar se encuentra disponible en alguna de las infinitas dimensiones al otro lado de la puerta.

Millones de dobles cuánticos están experimentando realidades diferentes a la tuya. Uno de esos dobles está experimentando la causa de los problemas de tu vida actual.

Voy a contar de uno a tres y la puerta se abrirá. Vas a saltar al otro lado. Viajarás a la escena en la que tu doble cuántico tiene éxito en aquello en lo que tú deseas tener éxito. Observa la escena. Tu doble está

viviendo la misma circunstancia por la que tú pasaste.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo. La puerta está abierta... Salta al otro lado.

Ahora estás con tu doble. Imagínalo. Créetelo. Actúa como si estuvieras ahí y tu doble te ofreciera consejos.

Tómate tu tiempo. Escúchate mentalmente contándole el problema palabra a palabra. Y espera la respuesta. Es muy probable que a respuesta que recibas sea la de tu doble cuántico.

Cuanto más te enfoques en el pensamiento y cuanto más concentres tu atención, obtendrás mejores resultados.

Tómate tu tiempo. Te daré todo el tiempo que necesites para comunicarte. Empieza.

(Silencio: 30 segundos –a mí me hace falta más)

Relájate. Muy bien.

Ahora contaré de uno a tres y volverás a atravesar la puerta de vuelta a tu realidad.

1, 2, 3. Estás de vuelta en esta dimensión.

Relájate.

En unos momentos contaré de uno a tres y abrirás los ojos. Te sentirás despiert@ y alerta y te encontrarás mejor que antes.

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despiert@, sintiéndote mejor que antes.