

# 4 maneras efectivas de cambiar tus Emociones



---

EL SECRETO DE LA  
LEY DE ATRACCIÓN

---



¿Cómo estás?

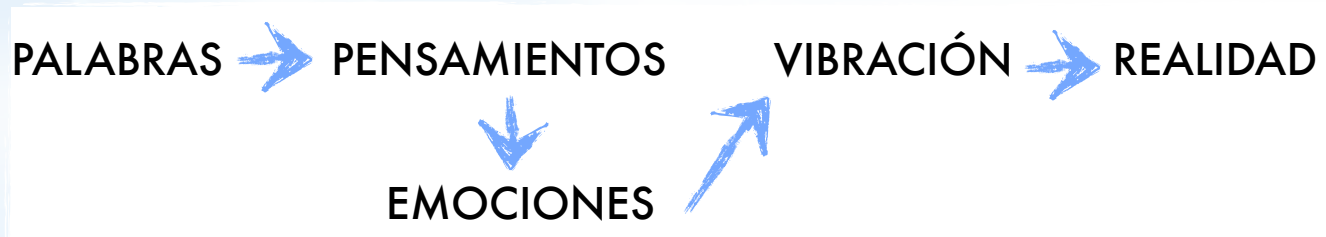
Espero que estés teniendo tus primeros éxitos con la Ley de Atracción, y que hayas logrado atraer grandes cosas a tu vida (o estés en proceso de hacerlo)!

Quería hacerte una pregunta relacionada con eso: **¿Cuánta importancia tienen las emociones para ti? ¿Las tomas en cuenta?**

Como sabrás, para atraer resultados con la Ley de Atracción necesitas tener en cuenta tus emociones porque en base ellas se crea tu realidad, pero lamentablemente muchas personas olvidan eso a medida que pasan los días.

Es muy importante que tengas las emociones adecuadas; y eso significa pensar en positivo, estar alegre, mantener el buen humor... De ese modo consigues elevar tu vibración, ponerte en la frecuencia correcta y por tanto elevar el poder de atraer.

Recuerda el proceso de atracción:



De hecho, no puedes atraer lo que quieres si no estás en la vibración correcta y, por tanto, no puedes atraer si no tienes las emociones adecuadas.

Pero a muchas personas les cuesta mantener el buen humor, y cuando tienen un mal día olvidan lo importante que es cambiar el ánimo cuanto antes para lograr resultados con la Ley de Atracción.

Por eso, por si a ti también te ocurre, **quiero compartirte 4 tips complementarios a lo que aprendiste en el curso**, para que logres mantener el buen humor y puedas cambiar de ánimo en cuestión de minutos siempre que lo necesites.

Realmente son muy fáciles pero también muy poderosos y efectivos.

¡Espero que los disfrutes!





# La hora del cine

Los **sonidos** y las **imágenes** causan efectos inmediatos en nuestro estado de ánimo, por eso son muy efectivos a la hora de elevar nuestras vibraciones en cuestión de minutos.

Escuchar canciones alegres o ver imágenes inspiradoras tiene la capacidad de ponerte en las emociones adecuadas muy rápido y aumentar así tu poder de atracción.

Te recomiendo que uses este recurso cada vez que necesites cambiar de ánimo o cuando quieras experimentar buenas emociones. Pero además de eso, ¡imagina si lo usas todos los días incluso cuando ya estás de buen humor!

Realmente, **es increíble todo lo que las emociones son capaces de lograr.**

Mi recomendación es que dediques unos minutos todos los días a ver algún vídeo inspirador, ver imágenes que te aporten alegría o escuchar canciones que te transmitan buenas sensaciones.

Si no sabes por dónde comenzar, te comparto algunas ideas que son muy efectivas:



### 1) “Buena vibra”.

Este vídeo es ideal si necesitas tener más confianza en ti mismo y levantar el ánimo :)  
Lo preparamos para la semana de la “buena vibra” que hicimos en nuestra comunidad de Facebook, y gustó mucho!



[Mira el vídeo haciendo click aquí](#)



### 2) Estar alegre.

Es un recopilado de frases de imágenes que animan a tener un buen día. Te lo recomiendo para cuando te levantes en las mañanas o durante el día, no te llevará mucho más de un minuto!

[Mira el vídeo haciendo click aquí](#)

### 3) Canta y baila.

La canción de “Iko Iko” es muy buena para levantar el ánimo y mejorar el humor. No solo tiene un buen ritmo y provoca una sonrisa sino que además es ideal para bailarla y a cantarla, y todo eso sin duda mejora tu ánimo y eleva tus emociones.



[Escucha la canción aquí](#)



# Di 'gracias'

¿Sabías que **mientras estás experimentando gratitud eres incapaz de emitir cualquier vibración negativa**? Eso es así porque cuando estás siendo agradecido solo consigues tener emociones positivas y eso hace que tu estado de ánimo mejore y te sientas feliz.

De hecho, un estudio demostró que las personas que registran sus motivos para estar agradecidas se sienten **un 25% más felices** que el resto de personas.

Si pones en práctica este sencillo ejercicio, aprenderás cómo usar a tu favor todo el poder que te ofrece la gratitud:

**1** Coge un blog de notas nuevo y que uses solo para eso. Ese será tu “**diario de gratitud**”.

**2** Ábrelo por la primera página y anota todo lo bueno que hay en tu vida, todo lo positivo que hubo y todo lo que está en camino. Recuerda: por pequeño que sea eso por lo que estás agradeciendo, **el poder de la gratitud es enorme y no entiende de medidas**.

**3** Cuando hayas anotado todas esas cosas por las que estás agradecido hasta el día de hoy, tómate unos minutos para apreciar esos detalles y para comprobar cómo te sientes... ¡Tus emociones habrán cambiado y estarás en la frecuencia adecuada para atraer todo lo que quieras!



4 Cuando tengas anotado todas aquellas cosas por las que estás agradecido, incorpora eso a tu rutina: **resérvate cinco minutos todos los días para anotar al menos cinco nuevas cosas por las que expresar gratitud**. A partir de entonces, registra todas esas pequeñas cosas del tu día a día que te aportan felicidad y buenos momentos y que te hacen sentir bien.

5 Recuerda que **esa lista nunca termina** y que **debes ser constante** y dedicar unos minutos todos los días. Eso hará que te sientas de buen humor y además siempre que lo necesites puedes mirar la lista para recordar todos los motivos que tienes para sentirte bien.

Y no te preocupes por si crees que no serás capaz de llenar el bloc: está demostrado que cuando más gratitud se expresa, se encuentran más motivos para agradecer.





# Crea tus afirmaciones

Otra forma de levantar el ánimo de manera rápida y efectiva es a través de las afirmaciones.

Cuando realizas una afirmación, el Universo entero se mueve para darte nuevas sensaciones y experiencias que te aporten más de lo mismo.

Pero para eso **deben estar bien formuladas** y debes tener en cuenta algunas cosas: deben **ser positivas** y deben **hacerte sentir bien**. Si tienes en cuenta eso, será mucho más fácil que mantengas el buen humor y estés siempre en la frecuencia correcta.

Por eso siempre recomiendo incorporar las afirmaciones a la rutina de atracción para lograr resultados con la Ley de Atracción. Aquí tienes algunos consejos:

**1** Cuando te despiertes toma el hábito de mirarte al espejo todas las mañanas. Sonríete, mírate a los ojos y cree en ti.

Si no crees en ti es muy difícil que tengas resultados con la Ley de Atracción, así que **si empiezas el día con una sonrisa y confianza en ti mismo no habrá límites** que se interpongan entre tú y tus atracciones.

**2** Cuando empiezas el día con alegría y energía es mucho más fácil realizar afirmaciones que te hagan sentir bien, y que todavía mejoren más tu humor.

Por eso, **resérvate varios minutos** durante tu jornada (por ejemplo en la mañana, a media tarde y antes de acostarte...) **para formular afirmaciones** que te mantengan siempre en la frecuencia que quieres.



- 3 Piensa en todo lo que quieres lograr (recuerda tu declaración de atracción), y después repite eso a poco a poco y **disfruta de cada afirmación** mientras tus emociones van cambiando y te sientes cada vez mejor.
- 4 Es muy importante que mientras realices las afirmaciones vayas creando **imágenes mentales que se correspondan con lo que quieres atraer** y que te permitan elevar todavía más tus vibraciones para ponerte en la frecuencia adecuada.
- 5 Cuando hayas terminado de hacer tu declaración y otras afirmaciones que se correspondan con lo que quieres atraer, **cierra los ojos, recreáte en ello y permite que tus emociones hablen por ti.**
- 6 Si hiciste tus vídeos de manifestación, también puedes verlos varias veces al día para estar siempre de buen humor y mantenerte en la frecuencia correcta.
- 7 Y en resumen, ¡disfruta de todas las afirmaciones que realizas! Siempre pongo el caso de Jessica como ejemplo: es **una niña de 4 años que todos los días realiza sus afirmaciones diarias**... Aquí te comparto su vídeo :)



[Mira el vídeo de Jessica y sus afirmaciones haciendo click aquí](#)



# Juega a ‘Y si hoy...’

La imaginación tiene un gran poder para que logres atraer todo lo que quieres. De hecho, el cerebro no entiende la diferencia entre una imagen real y otra que crea la mente. Por eso la visualización es una de las herramientas más poderosas para manifestar.

**1** **Resérvate unos minutos para soñar en grande y visualizar todo lo que quieres atraer**, por pequeño o grande que sea y por muy cerca o lejos que esté. Pero hazlo de una manera especial: tómallo como un juego; el juego de “y si hoy...”. Básicamente consiste en dejar volar la imaginación y visualizar **qué pasaría si hoy ocurriera lo que deseas** (por ejemplo que te toque la lotería, que aparezca la casa de tus sueños, encuentras a la persona ideal...).

**2** Así como la visualización es una de las herramientas más poderosas, también es una de las menos entendidas y peor usadas... Por eso, **al plantearlo como un juego eliminas cualquier factor que pudiera poner en riesgo tu visualización.**

**3** Permítete disfrutar de todo lo que imaginas y visualizas sin pensar en nada, solo prestando atención a tus emociones. No juzgues, ni pongas objeciones ni analices nada... Simplemente, cierra los ojos y juega como si fueras un niño :)

**4** Todo eso hará que tus emociones se vuelvan mucho más positivas, y te garantizo que te sentirás mucho mejor y con más motivación para seguir logrando todo lo que quieres gracias a la Ley de Atracción.



# DESAFÍO: PONTE A PRUEBA

¿Qué te parecieron estas **4 técnicas para cambiar tus emociones** y elevar tu vibración?

La idea de este reporte es que los pongas en práctica cuanto antes sin importar cuál sea tu estado de ánimo. **Si puede ser hoy mismo, ¡mucho mejor!**

Te propongo un desafío: ponlas en práctica cuanto antes y, después de terminar, haz una autoevaluación de cómo te sentías antes de hacerlo y cómo te sientes después.

Realmente los resultados son sorprendentes, y si en un día lograste eso... ¡Imagina lo que serías capaz de lograr si lo haces todos los días!

Yo **te recomiendo que los incorpores a tu rutina de atracción**; de ese modo te aseguras de tener siempre las emociones correctas para elevar tu poder de atracción y lograr mayores y mejores resultados.

Ponerlas en práctica no te llevará más de unos minutos: **experimenta estos ejercicios hoy mismo y cuéntame cómo te fue!**

Un abrazo,

**Juan Martitegui**



¿Todavía no formas parte de la comunidad de [Ley de Atracción en Facebook](#)? ¡Te esperamos!

Y sino puedes [visitarnos en el blog](#), siempre hay buenos artículos y ejercicios para ayudarte a aplicar la ley de atracción.