

ELAURO GARCÍA-DÁVILA



**CAMBIA
TU VIDA
EN 7
PASOS**

DIANA

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 (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Cambia tu vida en 7 pasos
© 2020, Elauro García-Dávila

Corrección de estilo: Elizabeht Bautista
Diseño de portada: Departamento de diseño de Editorial Planeta Perú
Diseño de interiores: Giancarlo Salinas
Vectorización de origamis: Alessandra Zamalloa

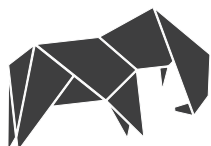
Derechos reservados
© 2020, Editorial Planeta Perú S. A.
Bajo su sello Editorial Diana
Av. Juan de Aliaga N° 425, of. 704 - Magdalena del Mar. Lima - Perú
www.planetadelibros.com.pe

Primera edición: agosto 2020
Tiraje: 1000 ejemplares

ISBN: 978-612-4290-57-2
Registro de Proyecto Editorial: 31501202000285
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2020-04939

Impreso en Quadgraphics
Av. Los Frutales No. 344, Ate-Vitarte, Lima 3, Perú
Lima - Perú, noviembre 2020

ELAURO
GARCÍA-DÁVILA



**CAMBIA
TU VIDA
EN 7
PASOS**

DIANA

Índice

Nota del editor

— 9 —

Introducción

— 11 —

1. ACÉPTATE

Conócete y conoce a los demás

— 17 —

Ejercicio 1

— 20 —

Reflexiones

— 22 —

Actividad de acompañamiento

— 23 —

2. LIBÉRATE

Tú puedes convertirte en tu peor enemigo

— 27 —

Ejercicio 2

— 34 —

Reflexiones

— 37 —

Actividad de acompañamiento

— 39 —

3. PERDONA

Ejercicio 3

— 46 —

Reflexiones

– 47 –

Actividad de acompañamiento

– 49 –

4.SÁNATE

¿Qué tengo que hacer para cambiar mi vida?

– 35 –

Ejercicio 4

– 60 –

Reflexión

– 62 –

Actividad de acompañamiento

– 63 –

5.AGRADECE

Agradecer por esas pequeñas cosas

– 68 –

Ejercicio 5

– 70 –

Reflexiones

– 72 –

Actividad de acompañamiento

– 73 –

6.ORGANÍZATE

Organiza tu vida física

– 79 –

Reflexiones

– 81 –

Actividad de acompañamiento

– 83 –

7.MEDITACIÓN

Meditemos juntos

– 88 –

Reflexiones

– 91 –

Elauro García-Dávila

– 97 –

Nota del editor

Es increíble cómo a veces nos atascamos con conflictos o sucesos de nuestra vida hasta el punto de quedarnos paralizados.

Al terminar de leer el manuscrito de Elauro, me quedé pensando en lo fácil que puede ser desligarse de ataduras y apegos, y tener una vida colmada de paz. El problema está, claro, en que esto no sucede de la noche a la mañana, y tampoco pasa por arte de magia. Hay que trabajar arduo en nuestro interior para poder escalar todos los peldaños que nos lleven a liberar nuestro corazón.

Los siete pasos que nos marca este libro son una inspiración para emprender el cambio y lograr una vida más espiritual.

Es verdad que en una librería, o buscando en internet, podemos encontrar muchas publicaciones que hablan sobre el cambio, el poder del pensamiento, el poder de la atracción, y otras herramientas para lograrlo. Pero lo particular de este

libro es que Elauro comienza desde cero y nos dice: “No importa lo que quieras, ni cuánto lo desees, si no estás listo para recibirlo”.

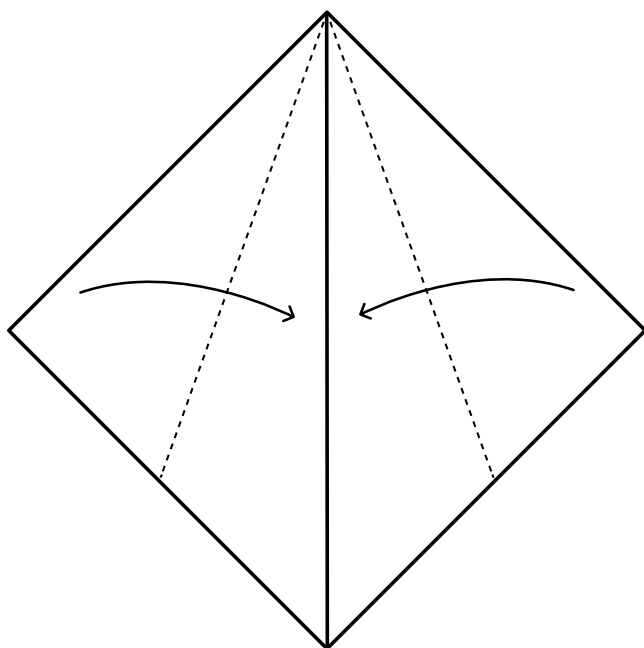
La analogía del clóset lo explica a la perfección. ¿De qué te sirven las cosas viejas, rotas o incluso aquellas que no usas hace mucho tiempo? Es casi obvio, pero a la vez es algo que perdemos de vista fácilmente. Para que pueda entrar ropa nueva en nuestro clóset, debemos hacer espacio y botar lo que no nos sirve. Lo mismo pasa en nuestra vida. No podemos cambiar si tenemos rencores, conflictos de autoestima, ira, miedos o cólera del pasado. Necesitamos trabajar esos sentimientos para que salgan de nuestra vida y nos permitan recibir las cosas buenas que deseamos. De nada nos sirve que llegue lo que esperamos si nuestra vida está apagada por sentimientos negativos.

En este libro, Elauro nos acompaña en el camino de nuestra superación con ejemplos claros y con ejercicios y herramientas que nos ayudarán a lograr nuestro objetivo. No dejen de leerlo, meditarlo y practicar cada uno de los pasos. El cambio está al alcance de la mano con ***Cambia tu vida en 7 pasos.***

Disfruten la lectura.

El editor

1 ACÉPTATE



El primer paso para lograr el cambio que queremos en nuestra vida es aceptarnos tal y como somos.

En nuestra vida hemos adquirido influencias externas que rigen nuestras vidas.

La aceptación es darnos a nosotros y a los demás esa oportunidad de simplemente «ser».

Una forma de conocernos a nosotros mismos es dejando de hacer eso que «tenemos que hacer».

Aprende a amarte a ti mismo y así podrás desprogramar todo lo que el destino y el mundo te pongan al frente.

Ámate a ti mismo simplemente valorando tu ser, como lo que realmente eres. No tienes que ser perfecto (nadie lo es).

Estamos en este mundo para aprender a amarnos y amar incondicionalmente a los demás. Sin importar cuánto tenemos o de dónde seamos, si nos comparamos con otras personas, siempre encontraremos que somos mejores o peores, nunca nos encontramos a nosotros mismos como realmente somos. Ante tus ojos, tienes que aceptarte tal y como eres: un ser único, maravilloso y especial.

Conócete y conoce a los demás

Analiza todos los aspectos de tu personalidad, da una profunda mirada hacia tu interior, enumera todo lo positivo y

negativo de ti mismo. Al principio puede parecer un poco tonto o, tal vez, te sea difícil encontrar algo específico que te guste de ti; prueba primero con enumerar las cosas que te agraden de tu físico, como tu cabello, tus ojos, tu sonrisa, tu nariz, tus brazos, cualquier cosa.

Ahora deja de lado todo lo físico y material, deja de lado las cosas que no son tan importantes en verdad, como tus bienes materiales, lo mucho o poco que puedas ganar, el poder económico o laboral. Concéntrate y observa profundamente hacia tu interior. ¿Qué cualidades puedes resaltar de tu personalidad? Ese es tu verdadero yo; todos tenemos algo que queremos cambiar de nuestra personalidad, pero esto no quiere decir que estemos disconforme con lo que somos.

Al hacer esta introspección te podrás conocer más.

Siempre recuerda que eres un ser de luz, y tu verdadero yo está dentro de ti. Ahora que puedes enumerar tus cualidades y actitudes positivas es hora de buscar cómo reforzarlas y mejorarlas. Cuando observamos hacia el interior, casi siempre, lo primero en aflorar son nuestros miedos, nuestras decepciones, nuestros males, a veces nuestro odio; todo este conjunto de sentimientos e ideas positivas y negativas conforman nuestro ser. Por el momento, concentrémonos en lo positivo, en cómo somos y cómo queremos que sea esa imagen que proyectamos al universo.

Tienes que querer proyectar una imagen positiva y optimista; los pensamientos positivos atraen acontecimientos positivos. Como dije antes, el universo está regido por el principio de retribución; es decir, todo repercute en tu vida de forma positiva o negativa, en concordancia con lo positivo o negativo que pienses o hagas. Luego de sacar todos los aspectos positivos de nuestra personalidad será más fácil

amarnos y aceptarnos. No te asustes o te atormentes con algunas manchas que puedas tener en tu alma; lo importante en este capítulo de nuestra vida es reconocernos, luego nos preocuparemos de los aspectos que queremos dejar y que no nos permiten crecer y avanzar.

EJERCICIO 1



Haz una lista con lo que sientes: tus defectos y tus virtudes. Será una forma valiosa de comenzar el camino hacia el autoconocimiento.

Me gusta de mí

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

La verdadera solución está dentro de ti. Está en contacto con tu interior, con esa expresión única que refleja lo que en verdad eres; es el punto cumbre de la autoaceptación. Así estarás listo para disfrutar de la vida que deseas y te mereces. Si estás totalmente convencido de eso, todo empezará a marchar bien, desde el fondo de tu corazón hasta el exterior.

21