

white wolf writers

CAMBIA EL  
MUNDO  
CON TU  
BOCA



CARLOS MÉNDEZ Z



white wolf writers

CAMBIA EL  
MUNDO  
CON TU  
BOCA



CARLOS MÉNDEZ Z

Autor: Carlos Méndez Z  
@cmendezzoficial

Enero 2025

Publicado por  
White Wolf Writers

Editado por  
Instituto Centro Internacional de Capacitación Profesional  
@institutocicp  
www.institutocicp.com

Derechos Reservados  
Bayahibe - República Dominicana

Diseño de Portada  
Menarve  
Diagramación  
Carlo W.  
Dirección y Revisión  
Mary Albarrán de Méndez

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, procesada en algún sistema de reproducción, o transmitir en alguna forma, o por algún medio sin la previa autorización de sus editores, excepto para citas en reseñas, siempre y cuando se haga referencia al autor.

Toda la obra está protegida bajo las Leyes Internacionales de Derechos de Autor.

Al amor de mi vida, quien  
me inspira a usar las palabras de correctas...



Índice.....	05
Introducción.....	07
El poder invisible de las palabras.....	09
Palabras que vibran.....	15
Vibración que transforma.....	23
Hablar para transformar.....	29
Comemos lo que hablamos.....	37
Palabras que construyen, palabras que destruyen.....	47
Lo que entra al cerebro modifica la realidad.....	53
El poder de la emoción en las palabras.....	61
Hay longevidad en las palabras.....	67
La energía de las palabras que sanan.....	73
Coherencia cuántica para prosperar.....	79
Nuevas palabras, nuevo cerebro.....	85
Reconfigurar la mente no es mentir.....	91
Frases para transformar la vida.....	97
Energía en acción.....	139
La chispa de la vida.....	145



# Introducción

“Cambia el mundo con tu boca” de Carlos Méndez Z no es solo un libro, es una hoja de ruta para transformar tu vida a través del lenguaje.

De manera práctica y sencilla aprenderás que lo que dices no solo influye en la mente y las emociones, sino que impacta directamente la realidad física, la forma en la que se percibe el mundo y hasta en la salud y las finanzas.

Este libro respaldado por la psicología y la neurociencia te llevará a descubrir cómo el lenguaje construye tu destino.

Lo mejor es que está escrito en un tono dinámico, accesible y motivador, para que puedas aplicar sus enseñanzas desde el primer capítulo.

A lo largo de sus páginas, explorarás el impacto vibracional del lenguaje, su influencia en la mente y el cuerpo, y su capacidad para transformar tu entorno y tus relaciones.

Si buscas un cambio radical y definitivo en tu vida, este libro es para ti.

Al igual que lo hicieron personajes como Louise Hay, Napoleón Hill, Neville Goddard y Joe Dispenza, Carlos Méndez Z sale al es-

cenario de la historia con "Cambia el mundo con tu boca" combinando la ciencia, la energía del lenguaje y el poder de la intención con un enfoque práctico y transformador.

Aquí tienes un manual de transformación, una guía clara y poderosa que te ayudará a:

- Usar tu lenguaje como estrategia para reprogramar tu mente.
- Elegir palabras que eleven tu energía y alineen tu vida con tus metas.
- Comprender el impacto científico y cuántico del sonido y la intención.
- Aplicar afirmaciones y declaraciones que realmente cambien tu realidad.

¡Es hora de tomar control!

Lo que dices moldea quién eres y el mundo en el que vives. Cada palabra tiene el poder de construir o destruir, de sanar o enfermar, de abrir puertas o cerrarlas.

¡Aprende cómo usar ese poder!

Tienes en tus manos la llave para transformar tu vida.

Bienvenido a este viaje en el que aprenderás a Cambiar el mundo con tu boca.

El  
poder  
invisible  
de las  
palabras



¿Qué podría ser más cotidiano y aparentemente menos peligroso que las palabras?

Las pronunciamos sin esfuerzo, las escribimos sin reflexión, las escuchamos con la misma naturalidad con la que respiramos. Sin embargo, algo que parece tan común esconde un poder capaz de transformar nuestra realidad.

¿Te has detenido a pensar que, con cada palabra que usas, estás moldeando tu mundo, delineando tus experiencias y definiendo tu destino?

Tal vez no. Por ello muchas cosas no salen como lo deseas.

Recuerda esto siempre: Cada palabra que sale de tu boca es una semilla sembrada en el campo cuántico de las posibilidades.

Desde el instante que las palabras son expresadas, comienzan a vibrar en el universo. Resonando con tanta frecuencia que son capaces de atraer o alejar eventos, personas y circunstancias a tu vida.

¡No es magia! Realmente es ciencia.

Es la ley de la energía en acción, respaldada por grandes mentes como Nikola Tesla y Albert Einstein.

¿Por qué sucede esto?

Porque las palabras llevan más que sonido. Son portadoras de intención, emoción y energía. Por ello generan vibraciones que viajan más allá de los límites del cuerpo físico.

Cuando dices: “Soy fuerte”, esa afirmación no solo impacta tu mente consciente, también reconfigura los programas sub-conscientes. Es como enviar una orden precisa al software que dirige tu vida.

¡Y ese software responde con exactitud matemática!

Por ello a partir de hoy puedes cambiar el mundo con tu boca.

Las palabras no solo tienen poder para describir nuestra realidad, también pueden reconfigurarla. Cuando eliges palabras que resuenan con intención positiva, estás activando un proceso que va más allá de lo tangible. Esta elección consciente tiene el potencial de alinear tu mente y tus emociones con un estado de coherencia que abre puertas a nuevas posibilidades.

¿Cómo se traduce esto en el diario vivir?

Si comienzas el día diciendo: “Hoy va a ser difícil y complicado”. Sin darte cuenta, has programado a tu mente para enfocarse en los obstáculos. Tu cerebro siempre hará lo posible para que tengas razón.

¡Estás provocando la dificultad!

Por el contrario, si eliges decir: “Hoy será un día extraordinario, lleno de oportunidades”. Vas a pintar un panorama interno completamente distinto. Estás creando un campo propicio para

atraer soluciones, conexiones y momentos de alegría.

Muchos creen que esto es charlatanería o prácticas pseudo-científicas. Créeme, si así fuese no estaría escribiendo sobre ello. La ciencia ha demostrado que realmente hay poder en nuestras palabras. Un poder que no se limita a lo que decimos a otros, ya que también abarca todo aquello que nos decimos a nosotros mismos.

Tu diálogo interno se convierte en el escultor invisible de tu realidad.

Cuando te dices: “No puedo” o “No soy suficiente”, estás construyendo muros mentales que limitan tu potencial. Por el contrario, al expresar afirmaciones como “Soy capaz” o “Puedo hacerlo”, comienzas a dismantelar esas barreras y a liberar una versión más poderosa de ti mismo.

¿Sabes qué palabras has venido sembrando en el campo de tu vida?

Tal vez no lo recuerdes ahora, pero basta con mirar la forma cómo vives, la calidad de tus relaciones, tu estado financiero, la salud de tu cuerpo y el nivel de felicidad que disfrutas, para ver el historial de palabras que has hablado sobre ti mismo.

Las palabras no son solo sonidos. Son parte de los ladrillos con los que se construye un mundo.

¡Habla de manera correcta y cambia el mundo que te rodea!



Palabras  
que  
vibran



Al pensar en el impacto de las palabras, no es común que se considere su capacidad para influir en el mundo físico. Muchas veces llegamos a creer que solo pueden afectarnos psicológicamente, sin embargo, importantes investigaciones, como las realizadas por el doctor Masaru Emoto nos ofrecen una ventana poderosa para comprender cuánto pueden intervenir las palabras en la salud física, emocional, social e incluso financiera de una persona.

Emoto descubrió que el agua, elemento esencial de la vida y componente mayoritario de nuestro cuerpo, es profundamente receptiva a las vibraciones generadas por palabras, sonidos y emociones.

En sus experimentos, expuso muestras de agua a diferentes palabras, música y oraciones. Posteriormente, congeló las muestras y examinó los cristales formados bajo un microscopio. Los resultados fueron impactantes. Cuando el agua estaba expuesta a palabras positivas, expresiones de amor y gratitud, los cristales eran claros y armoniosos. Por el contrario, aquellas que se expusieron a palabras negativas llenas de odio y miedo, producían cristales confusos y deformes.

¡Realmente sorprendente!

Esto nos revela que cualquier sonido o palabra que haga contacto con nuestro cuerpo puede modificar su estructura mole-

cular.

Aproximadamente el 70% de nuestro cuerpo es agua. Si las palabras influyeron en los recipientes expuestos por Emoto, ¿Podrán tener algún tipo de impacto sobre nuestros cuerpos?

Cada alimento que consumimos contiene agua. Por ejemplo, una fresa o un tomate contiene un 80% de agua, un plátano 70% y un trozo de pescado puede llegar a ser 90% agua.

¿Podrá influir lo que hablamos mientras comemos?

¿Las oraciones que hacemos o lo que opinamos de los alimentos podrá generar algún tipo de influencia?

Cada palabra que pronunciamos, cada pensamiento que generamos, está vibrando a través de nosotros, dejando una huella en nuestra fisiología. Si las palabras pueden reconfigurar la estructura molecular del agua, pueden cambiar casi cualquier cosa en el planeta.

En la GEMS Wellington Academy de los Emiratos Árabes Unidos, la empresa IKEA patrocinó un experimento con el fin de evaluar cuánto podría afectar el bullying en los adolescentes. Tomaron dos plantas de la misma especie. Ambas fueron tratadas prácticamente igual. No hubo variación en cuanto a riego, luz y tierra.

¿La diferencia?

Una tenía un cartel que decía: “Esta planta esta siendo acosada”, mientras que en la otra se podía leer: “Esta planta está sien-

do alabada”.

Durante los 30 días siguientes se le pidió a los estudiantes que lanzasen palabras que exaltasen las virtudes la planta alabada. De la otra debían hablar mal, pronunciar mensajes negativos centrados en la burla y el odio.

Al culminar el experimento la planta sometida a desprecio estaba casi muerta, mientras la otra lucía reluciente. De este modo, los estudiantes de aquella escuela pudieron descubrir el efecto negativo del mal trato, la crítica, el acoso verbal, la burla y las palabras destructivas sobre los seres vivos.

¿Te das cuenta del arma tan poderosa que tienes en tu boca?

La ciencia explica este fenómeno a través de lo que se conoce como el Principio de la Coherencia, un estado en el que pensamientos, emociones y palabras se sincronizan para crear bienestar. Es un nivel material y espiritual en el mente y cuerpo se complementan para generar armonía.

La coherencia produce prosperidad. Por el contrario, cuando hay incoherencia entre lo deseado y el modo cómo hablamos, se rompe la armonía interna, generando desequilibrio y bajo nivel energético, un escenario propicio para la confusión mental, la desorganización emocional y la susceptibilidad a patrones de carencia y enfermedad.

La desconexión entre los resultados deseados y la expresión verbal crea caos interno, lo cual debilita la capacidad de alcanzar las metas. Nuestra vida es como un barco en el mar, y solo puede tener un timón y un capitán, de lo contrario la bitácora

será errática.

Por el contrario, cuando alcanzamos coherencia, el ritmo del corazón se vuelve uniforme haciendo que las ondas cerebrales se estabilizan y los sistemas biológicos trabajen de manera más eficiente. Equilibrio que no solo promueve claridad mental y sensación de calma, sino que también mejora la capacidad para actuar de manera inteligente al tomar decisiones, resolver problemas de manera creativa y responder ante el estrés de manera efectiva.

La coherencia es, en esencia, un lenguaje de equilibrio al que el cuerpo responde con resultados asociados al buen vivir, y para alcanzarla se requiere del uso adecuado de las palabras.

¡Podemos generar riqueza y salud con nuestra boca!

Las palabras son más que simples sonidos o símbolos, son catalizadores que pueden activar estados emocionales específicos en el cuerpo.

### **Habla bien aunque todo vaya mal**

Las palabras actúan como un puente entre la pobreza y la riqueza, la salud y la enfermedad, lo posible y lo imposible, la abundancia y la escasez. De allí que cualquier persona inteligente entenderá la importancia de hablar correcta y positivamente aunque todo alrededor se torne turbio y miserable.

Las palabras se convierten en puentes que permiten pasar de un lado a otro, por ello: "Habla bien aunque todo vaya mal".

Prácticas como las afirmaciones diarias no solo tienen un im-

pacto psicológico al reforzar creencias positivas, también influyen fisiológicamente al activar patrones de ritmo cardíaco coherentes y ondas cerebrales sincronizadas.

Decir en voz alta "Me siento en paz" aunque se esté en medio de la guerra, o "Mi mente es mi aliada, ella me impulsa hacia el éxito y la abundancia" aunque se sienta un poco de perturbación, no es simplemente un acto de repetición; es un proceso transformador que sincroniza el cuerpo, la mente y las intenciones con la realidad deseada.

Repetir frases positivas es una sabia manera de lograr la coherencia que nos conecta con lo grande del universo.

### **La palabras resuenan en el universo**

Las palabras afectan nuestra biología e influyen en el ambiente que nos rodea.

¡Construyen nuestro hábitat!

Todo en el universo está compuesto de energía que vibra en diferentes frecuencias. Las palabras, al estar cargadas de intención y emoción, generan ondas que interactúan con estas frecuencias, creando patrones que atraen experiencias compatibles.

¡Lo similar se atrae!

Habla bien y todo comenzará a estar bien.

El impacto de las palabras también se extiende a nuestra salud. Estudios recientes en psicoimmunología han demostrado que

pensamientos y palabras positivos pueden fortalecer el sistema inmunológico, mientras que el lenguaje negativo puede debilitarlo.

El cuerpo responde a las palabras como si fueran comandos directos, liberando químicos como endorfinas, dopamina, oxitocina, adrenalina o cortisol, y esto influye en cómo viviremos: Sanos o enfermos.

La Biblia dice: “La muerte y la vida están en el poder de la lengua, y los que la aman comerán de sus frutos” (Proverbios 18:21)

¡Este es el poder que tienes en tu boca!

Con cada palabra tienes la capacidad de construir un mundo lleno de armonía, salud y posibilidades ilimitadas.

¿Qué elegirás decir hoy?

# Vibración que transforma



En un hospital de Florida, un hombre de 72 años experimentó lo que podría parecer ciencia ficción: Su tumor hepático fue eliminado sin bisturí, sin medicamentos agresivos y sin dolor.

Los médicos utilizaron histotripsia, un innovador tratamiento no invasivo que emplea ultrasonidos enfocados para destruir células tumorales. Usando ondas sonoras de alta intensidad generaron microburbujas en el interior del tumor, que al colapsar, lo desintegraron por completo.

Lo que resulta fascinante es que el ultrasonido no es una sustancia química ni una herramienta quirúrgica, sencillamente es energía vibratoria. Una frecuencia cuidadosamente calibrada que transforma la materia desde el interior. Y, aunque esta tecnología se aplica en el ámbito médico, sus principios subyacentes tienen paralelos sorprendentes con algo que todos usamos diariamente: Las palabras.

### **Frecuencias que alteran la realidad**

Al igual que el ultrasonido, nuestras palabras son ondas sonoras que viajan a través del aire, transportando energía vibratoria. Cada palabra que pronunciamos tiene una frecuencia específica que impacta, no solo a quienes nos rodean, sino también a nosotros mismos.

Las palabras positivas asociadas al amor, la gratitud y la esperanza, generan una vibración que armoniza nuestro cuerpo y mente, creando un entorno propicio para la sanidad y el bienestar integral.

Por el contrario, palabras cargadas de negatividad, como aquellas asociadas al odio, el temor y el fracaso, producen una vibración discordante que puede afectar las células, debilitando nuestra energía

vital y, a largo plazo, la salud física. Es como si cada palabra fuese un bisturí sónico que puede sanar o matar.

### **El puente entre ciencia y conciencia**

Lo que hace la histotripsia en el ámbito médico es lo que nuestras palabras pueden hacer en el ámbito de la salud emocional, mental, espiritual, financiera y física. Ambas trabajan con el mismo principio: Transformar la materia a través de la vibración.

Las células de nuestro cuerpo responden a las frecuencias, ya sea del ultrasonido o de las palabras que escuchamos y pronunciamos.

Si un tumor puede ser destruido por las microburbujas generadas por el ultrasonido, ¿Por qué no pensar que nuestras palabras, cargadas de energía, pueden tener un efecto similar en nuestro cuerpo?

### **La sanación desde la vibración**

En el campo emergente de la medicina energética, se está explorando cómo las “vibraciones específicas” pueden influir en la regeneración celular, la desintoxicación del cuerpo y la mejora del sistema inmunológico. Y esto no es un sueño lejano. La ciencia ya ha demostrado que la frecuencia correcta puede destruir células cancerígenas, como lo hace la histotripsia.

¡Imagina lo que puede suceder si combinamos esa tecnología con la conciencia humana!

Habla con amor y gratitud y vas a generar una vibración armónica que reprogramará tu cuerpo para la salud.

Al igual que el ultrasonido destruye tumores, tus palabras pueden eliminar el ruido que contribuye a la enfermedad.

¡Tienes el poder para ser el arquitecto de tu propia sanidad!

### **Las palabras son medicina**

La ciencia está comenzando a validar lo que las tradiciones espirituales venían enseñando por siglos: La vibración lo es todo.

Cada vez que hablas, emites una frecuencia que afecta la materia.

Usa tus palabras de manera sabia e inteligente.

Habla con propósito.

Habla con amor.

Sana tus relaciones, tu cuerpo y tus finanzas con el sonido de tu boca.

¡Tienes el poder para cambiar el mundo!



# Hablar para transformar



Las declaraciones o afirmaciones conscientes, son una herramienta poderosa para reconfigurar la mente y transformar el mundo que nos rodea.

Repetir frases positivas, incluso cuando la realidad es adversa, puede parecer un simple acto de autoayuda, sin embargo, la eficacia de tales prácticas goza del respaldo de estudios científicos que han demostrado cómo impactan el cerebro, las emociones y la vida en general.

Las declaraciones reprograman la mente. Sin importar cuán negativa pueda haber sido la educación de una persona, las palabras usadas de forma consciente tienen poder para rediseñar la estructura neuronal de su cerebro.

¿Cómo ocurre esto?

Si repetimos declaraciones positivas y lo hacemos de manera regular, forzamos al cerebro para que haga neuroplasticidad, es decir, se reorganice formando nuevas conexiones para el tránsito de la información que se moverá por nuestras neuronas.

¿Y esto para qué sirve?

¡Es el secreto del cambio!

Imagina que en tu cerebro tienes carreteras por donde circula

todo lo que ves y escuchas. Pero esas vías son de tierra, sin asfalto. En consecuencia, lo que pase por ellas terminará lleno de polvo. Un día, llegan obreros y máquinas para pavimentar. Al modificar la carretera, todo el panorama cambia. Transportarse por allí será diferente. Habrán nuevos resultados.

Del mismo modo, si hoy eres negativo y gozas de poco éxito por la manera en que has pensado y hablado, al cambiar las redes neuronales negativas por unas redes positivas, la información que se mueva por allí será manejada e interpretada de tal forma que terminarás manifestando las conductas correctas para obtener resultados alineados con tus deseos de grandeza, éxito, riqueza y prosperidad.

Al hablar de la manera correcta reprogramas al cerebro para el éxito.

¡Puedes cambiar el mundo con tu boca!

Abre tu boca para proclamar aquello que deseas. Tu cerebro se reorganizará y formará nuevas conexiones en respuesta a todo lo que repitas con intensidad.

Un estudio publicado por la Universidad de California, confirmó que las afirmaciones positivas activan regiones cerebrales asociadas con el procesamiento de recompensas, entre ellas el estriado ventral y la corteza prefrontal medial, áreas responsables de regular el bienestar emocional.

### **Declaraciones frente a la adversidad**

Durante momentos de dificultad, el cerebro tiende a enfocarse en lo negativo como parte de un mecanismo evolutivo de su-

pervivencia. Sin embargo, esta tendencia puede ser contrarrestada con declaraciones conscientes.

Investigaciones realizadas en la Universidad de Columbia indican que las personas que practican afirmaciones positivas experimentan una disminución de la actividad en la amígdala, lo cual reduce el impacto del estrés y promueve un estado mental más equilibrado.

Por ejemplo, repetir “Cada día avanzo hacia mis metas” durante un periodo de adversidad, no solo refuerza la confianza en sí mismo, también ayuda a regular las respuestas fisiológicas al estrés.

Tales afirmaciones generan un efecto calmante al activar el sistema nervioso parasimpático, promoviendo la relajación.

¡Es ciencia!

Una investigación del Dr. Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin-Madison, ha demostrado que la repetición de afirmaciones positivas puede fortalecer la corteza prefrontal izquierda, región asociada con emociones de impacto positivo y estados de ánimo optimistas.

¡Habla del modo correcto y vivirás de la manera deseada!

Un estudio publicado en la revista *Social Cognitive and Affective Neuroscience* mostró que las afirmaciones refuerzan las redes neuronales que sustentan una autoimagen positiva. Esto significa que repetir frases como “Soy suficiente” o “Merezco lo mejor” puede cambiar cómo nos vemos a nosotros mismos a nivel

profundo.

¡Habla del modo correcto y serás una mejor persona!

En el King's College de Londres, se estudió el impacto de las afirmaciones positivas en personas bajo altos niveles de tensión. Los resultados mostraron que quienes practicaban estas técnicas experimentaban una reducción significativa en los niveles de cortisol, lo que respaldó la idea de que proclamar lo correcto es una herramienta efectiva para manejar el estrés y así controlar la aparición de decenas de enfermedades.

¡Habla del modo correcto y gozarás de salud física y mental!

Las afirmaciones funcionan porque cambian el enfoque de nuestra atención. Al repetir conscientemente frases positivas, estamos condicionando al cerebro para que busque evidencia que respalde esas declaraciones en lugar de enfocarse en lo negativo. Este principio está relacionado con el sistema reticular activador, que filtra la información y nos ayuda a centrarnos en lo que consideramos importante.

Además, el lenguaje positivo genera un cambio en la frecuencia vibratoria de nuestro cuerpo. Como descubrió el Dr. Masaru Emoto en sus estudios sobre el agua, las palabras tienen el poder de alterar la estructura molecular, lo que sugiere que nuestras declaraciones también pueden impactar directamente nuestro estado físico y emocional.

Así que a partir de este momento:

¡Se consistente!

Repite tus declaraciones todos los días. A cualquier hora y en cualquier lugar.

Usa tu cerebro visual creativo. Todo lo que puedas ver en tu mente, será mucho más fácil que lo reconozcas en el mundo físico. Mientras haces declaraciones, imagina cómo es vivir en ese estado emocional.

¡Añade emoción! ¡Vive el momento!

Es necesario sentir que aquello que se declara ya es realidad aunque no lo parezca.

Recuerda que no estás solo y ten presente que la ciencia te respalda.

Comienza a cambiar el mundo con el poder tus palabras.



Comemos  
lo que  
hablamos



El vínculo entre los pensamientos y la alimentación va mucho más allá de elegir qué comer. Se trata de una relación biológica, psicológica y emocional que modera cómo nos nutrimos y cómo el cuerpo responde a ello.

Los pensamientos y las palabras actúan como catalizadores, modificando la regulación del metabolismo, el apetito, la producción hormonal y la asimilación de los alimentos.

En 2013, *Health Psychology* publicó un estudio en el que un grupo de científicos constataron que ciertamente la percepción de los alimentos puede influir en la producción de grelina, hormona reguladora del apetito.

En el estudio descubrieron que basta con creer que un alimento es altamente calórico para que se produzca mayor sensación de saciedad, incluso si las calorías reales son bajas.

¡Nuestra opinión puede cambiar los resultados que generan los alimentos en el cuerpo!

La creencia que se tenga sobre una comida en particular puede llevarnos al disfrute o la tensión. Si señalamos un alimento como dañino, al comerlo produciremos preocupación, estrés, angustia y hasta molestia. Esto hará que se altere la producción de hormonas como el cortisol y la insulina, lo cual, a su vez, influirá en el proceso metabólico y alterará el resultado.

¿Entiendes por qué algunas veces enfermados comiendo una naranja o engordamos comiendo lechuga?

¡No es el alimento en sí!

Lo que pienso y lo que hablo modifican la manera como se procesará todo lo que coma.

El sistema nervioso autónomo, compuesto por el sistema simpático, responsable de las respuestas a los estados de alerta, y el parasimpático, encargado de la relajación y la respiración, juegan un papel crucial en nuestra relación con los alimentos. Cuando estamos en alerta, como ocurre al consumir algo previamente considerado nocivo o negativo, las funciones del sistema simpático se activan elevando la liberación de hormonas de respuesta al peligro y el estrés. Tales sustancias no solo afectan el estado emocional, también influyen en todo lo asociado a las funciones corporales.

### **¿Como sano o insano?**

Clasificar los alimentos entre "sanos" o "insanos", o separarlos entre "comida que engorda" y "comida que adelgaza", afecta directamente cómo el cuerpo los procesa.

No me refiero a comida chatarra o preparados que han sido elaborados con productos que afectan el funcionamiento del cuerpo como aquellos que contienen grasas trans, aceite de palma, polisorbatos, sucralosa, sacarina, aspartamo, bensonato de sodio, nitratos, tartrazina, colorantes o butihidroxianisol. Eso sencillamente es veneno para cualquier ser humano. Estoy hablando de aquellos alimentos que son puestos en listas de desprecio como frutas, cereales, tubérculos, carnes e incluso bebidas co-

mo el vino y los zumos.

Curiosamente la Biblia dice: "Del fruto de la boca del hombre se llenará su vientre. Se saciará del producto de sus labios. La muerte y la vida están en poder de la lengua" (Proverbios 18).

La ciencia y la Biblia están de acuerdo en algo:

¡Con mis palabras puedo convertir un alimento en bendición o maldición!

Puedo transformar un tomate o un trozo de pescado en un alimento que engorda o un pastel de maíz en un plato que me ayuda a bajar de peso.

¿Podrá ser eso cierto?

Richard S. Surwit y su equipo de la Universidad de Duke, realizaron un estudio que demostró cómo las emociones afectan el índice glucémico. Por su parte el equipo médico de la Asociación Mexicana de Diabetes publicó que durante situaciones de alteración o tensión emocional hay una considerable elevación en la producción de epinefrina, glucagón y cortisol, hormonas contrarreguladoras que ejercen su acción en los niveles de glucosa en sangre.

Entonces, al pensar que un alimento nos llevará a un resultado negativo, se condiciona al cuerpo a un estado de tensión emocional que aumenta la epinefrina y el glucagón para liberar glucosa desde los depósitos en el hígado y preparar al cuerpo para una respuesta de defensa. Al mismo tiempo, las glándulas suprarrenales reciben la orden de elevar la producción de corti-

sol, lo cual aumenta la resistencia a la insulina y estimula la producción de glucosa hepática, lo que suele incrementar la glucosa en sangre.

Hablar de manera negativa o experimentar tensión antes de comer condiciona al cerebro para defenderse del peligro, aun cuando no exista una amenaza real, lo cual hace que el tejido muscular y adiposo sean menos sensibles a la insulina y libera más glucosa a la sangre, llevando a una hiperglucemia.

Esto sugiere que nuestras percepciones hacia los alimentos pueden impactar directamente procesos metabólicos y hormonales.

Entonces, debemos preguntarnos:

¿Lo que como es lo que me enferma o me roba la salud el estrés que genero al comerlo?

¿Lo que como engorda o me lleva a la obesidad el estrés que genero al comerlo?

No digo que no existan comidas que te pueden enfermar o hacer ganar peso, pero debemos evaluar cómo estamos hablando y qué tipo de pensamientos transitan por nuestra mente. Porque tal vez estemos transformando salud en enfermedad y bendición en maldición.

En las últimas décadas ha aumentado en gran manera el número de expertos opinadores sobre la alimentación. Muchos de ellos sin fundamentos científicos o académicos.

A diario escuchamos comentarios que nos llevan a elevar el número de comidas y bebidas que deben ser consideradas inicuas.

¡Nos están sugestionando para vivir enfermos y obesos!

Tal vez me refutes y digas: “Pero ellos hablan de salud”. Es cierto, su guión se elaboró para atraparte por el tema del bienestar, pero tu mente se programa para experimentar más estrés a la hora de comer.

¡Cada vez disfrutamos menos la comida!

¡Cada vez nos expresamos peor de los alimentos!

Solo hablamos de enfermedad.

¡Esto es grave!

Nuestro desayuno y nuestra cena se han convertido en estimulantes de glutamato, glucagón, adrenalina, insulina y cortisol.

Cuando producimos glutamato y cortisol se promueve la inflamación sistémica.

¡Esto lleva a enfermedad y muerte!

El cuerpo debe permanecer desinflamado, ya que las inflamaciones son promotoras de numerosas enfermedades que incluyen daño celular, obesidad y hasta cáncer.

Podríamos decir que las palabras pueden inflamar el cuerpo,

destruir las células y generar muerte.

Lo que pensamos y expresamos al comer impacta directamente en las respuestas hormonales y metabólicas del cuerpo, moldeando la manera en que procesamos los alimentos y asimilamos sus nutrientes.

Al juzgar lo que comemos se establece un diálogo entre el cerebro y el cuerpo, donde las sustancias liberadas se podrían ajustar más a nuestras creencias que a la realidad nutricional.

¡Sorprendente!

### **Bendecir los alimentos**

La práctica de orar, rezar o bendecir los alimentos antes de comerlos, que es común en diversas religiones, puede entenderse desde un enfoque científico como una forma de promover estados emocionales positivos y activar respuestas fisiológicas que favorecen la digestión y el bienestar.

Aunque originalmente esta práctica tiene un propósito espiritual, hay aspectos psicológicos y biológicos que se ajustan al contexto científico.

La palabra “bendecir” proviene del latín “benedicere”, que se compone de dos raíces: “bene”, que significa "bien" y “dicere”, que traduce como "decir" o "hablar". Por lo tanto, etimológicamente, “bendecir” significa literalmente "decir bien" o "hablar bien de algo o alguien".

Bendecir los alimentos implica expresar gratitud, lo cual está asociado con emociones de impacto positivo. Un artículo de

Frontiers in Psychology reveló que la práctica la gratitud reduce marcadores de inflamación, mejora el bienestar general, además de reducir los niveles de estrés y ansiedad.

¡Hablar correctamente nos genera calma!

Según el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos, orar o rezar antes de comer representa un tipo de meditación que puede reducir la actividad del sistema nervioso simpático y aumentar la actividad del sistema nervioso parasimpático lo cual influye poderosamente en los procesos digestivos.

Hablar positivamente antes y durante la ingesta de comida, ayuda a reducir la tensión y la ansiedad, sobre todo cuando se ha estado sugestionado por paradigmas y conceptos que generan miedo, aversión y rechazo a ciertos alimentos, actitud que desmejora la función digestiva, causando problemas como síndrome del intestino irritable o acidez estomacal.

Practicar la meditación, la gratitud y la oración regularmente, puede reducir la tensión en el sistema digestivo, permitiendo que las comidas sean procesados de manera más eficiente. Esto contribuye con el mantenimiento de un peso saludable al regular el apetito y reducir el estrés relacionado con la alimentación.

Recuerda, de lo que salga de tu boca se llenará tu estómago.



Palabras  
que  
construyen,  
palabras  
que  
destruyen



Las palabras, como fuerzas creadoras, también tienen el poder de alterar la realidad económica.

Así es, todo aquello en lo que hoy abundas o careces es resultado de tus palabras. Sea que las hayas pronunciado o simplemente pensado, fueron usadas para esculpir tu actual realidad.

Más allá de simples expresiones, todo lo que decimos se convierte en patrones que moldean la percepción, determinan las acciones y, en consecuencia, definen los resultados.

¿Crees que no se trata de ciencia?

Muchos opinan que el tema del poder de las palabras es mera especulación asociada a New Age, pero, diversos estudios, entre ellos los realizados por la Universidad Thomas Jefferson bajo la dirección del Dr. Andrew Newberg, han demostrado que el uso de palabras cargadas de negatividad activa la amígdala cerebral, desencadenando una respuesta de estrés que incrementa los niveles de cortisol, lo cual entorpece la capacidad de pensar estratégicamente, limita el acceso a soluciones efectivas, crea un condicionamiento mental que bloquea la creatividad y termina por reforzar los sentimientos y pensamientos de escasez.

Es tu decisión creer o dejar de hacerlo. Pero la ciencia no funciona por fe. Así que poco importa que alguien dude de esta reali-

dad. Sea que lo creas o no lo creas, cada vez que abras tu boca estarás emitiendo vibraciones que regresarán a tu vida trayendo lo similar.

Otro importante estudio es el realizado por investigaciones de la Universidad de Stanford quienes han confirmado que la repetición de frases, sean positivas o negativas, refuerza circuitos neuronales asociados al placer, la memoria, el aprendizaje, las emociones, los recuerdos y la inteligencia.

¡Así es!

Al utilizar constantemente expresiones como "Mi conocimiento y habilidades son herramientas para construir riqueza y plenitud." o "Cada día tengo el poder de transformar mi realidad", se consolidan patrones mentales de poder, posibilidad, riqueza, abundancia y grandeza.

Este tipo de frases hacen que regiones como el núcleo accumbens, el área tegmental ventral y la corteza prefrontal se activen en la producción de imágenes positivas y enfoques de un futuro prometedor.

### **Palabras que conducen a la riqueza**

Un lenguaje alineado con la abundancia tiene el poder de reprogramar el cerebro hacia el éxito. Hablar de manera positiva y correcta no solo genera un cambio en la percepción, también afecta la coherencia entre el corazón y el cerebro.

El uso de lenguaje positivo sincroniza dichos ritmos, mejorando la claridad mental y la capacidad de tomar decisiones acertadas.

Una persona cuyo corazón y cerebro se encuentran en armonía es un imán para las oportunidades, ya que emite un campo electromagnético que influye en el entorno, atrayendo circunstancias favorables y personas con objetivos similares.

Este hallazgo revela que las palabras, además de impactar nuestro sistema interno, también moldean las dinámicas externas.

¿Quieres o necesitas un cambio en tu realidad financiera?

La transformación comienza con la conciencia del lenguaje.

Elige palabras que promuevan gratitud, posibilidad y estabilidad.

Reconfigura tu relación con la abundancia.

Esta práctica constante no solo es una cuestión de actitud, sino de ciencia aplicada para alcanzar una vida de verdadera prosperidad.



Lo que  
entra  
al cerebro  
modifica  
la realidad



Vivimos rodeados de palabras y sonidos que generan vibraciones, moldean silenciosamente nuestras emociones y manera de pensar, por ende, transforman la realidad.

Todo lo que escuchamos, leemos o consumimos a nivel informativo, sea en películas, revistas, programas de televisión o redes sociales, tiene un efecto directo sobre cada célula de nuestro cuerpo.

¡Mucho más de lo que imaginamos!

Lo que entra por nuestros oídos, ya sea conversando con otras personas, escuchando canciones, comentarios o noticias en medios de comunicación, tiene poder para modificar nuestra estructura molecular.

¡No es inofensivo!

Sea que estén cargadas de mensajes positivos o negativos, siempre van a impactar en nuestra biología, energía y, en última instancia, en la vida entera.

¿Esto es real?

¿Cómo es posible?

La respuesta yace en nuestra naturaleza vibratoria.

¡Somos un universo de energía resonando constantemente!

Nuestro cuerpo está compuesto por más de un 70% de agua, y el agua es el conductor perfecto de las vibraciones.

Las vibraciones sonoras pueden transformar el agua en una obra de arte armoniosa o en un caos deformado. Nuestras neuronas, corazón, cerebro, hígado, músculos, huesos y todo lo que conforma el cuerpo es, en gran manera, agua. Somos un conducto de energía.

¡Seres altamente modificables!

No solo nuestro cuerpo cambia por lo que comemos o por el ejercicio que hacemos. También es moldeado por lo que hablamos, leemos y escuchamos.

Somos como arcilla blanda que puede tomar cualquier forma.

Cuando recibimos palabras cargadas de negatividad: críticas, insultos o noticias alarmantes, el impacto no se queda en nuestra mente. Tales vibraciones activan estructuras clave del cerebro como la amígdala, que desencadena la respuesta al estrés. Esta respuesta implica un aumento en los niveles de cortisol, que afecta la salud emocional, mental y física. Pero no solo eso: Esas vibraciones pueden alterar la coherencia de las ondas cerebrales desestabilizando la estructura molecular del agua en nuestro cuerpo.

Por su parte, las palabras positivas: elogios, declaraciones de amor, gratitud o afirmaciones conscientes, generan vibraciones armoniosas que impactan directamente en el sistema nervioso

parasimpático. Conocido como “Modo Reparación” que ayuda a equilibrar las funciones corporales, mejorar la digestión y fomentar la regeneración celular.

Cuando tales vibraciones llegan al cerebro, se activa la corteza prefrontal, área asociada con la toma de decisiones, la creatividad y el bienestar emocional.

¡Las palabras tienen la capacidad de reprogramar nuestra biología!

Lo que consumimos por nuestros oídos tiene poder.

Todo lo que capta nuestra atención, sea un libro, una canción o una publicación en redes sociales, genera un efecto. En uno de los experimentos más conocidos del Dr. Masaru Emoto, utilizó recipientes con arroz sumergidos en agua. A uno de los frascos le dirigieron palabras de amor y gratitud, mientras que al otro, palabras negativas y despectivas. Los resultados mostraron que el arroz expuesto a las palabras positivas se mantuvo blanco y en buen estado por mucho más tiempo, mientras que el otro se descomponía rápidamente, evidenciando el impacto que las vibraciones pueden tener sobre la materia.

¡Lo que escuchamos puede atraer riqueza o pobreza!

Si estamos constantemente expuestos a mensajes de escasez, comenzaremos a percibir la vida desde un prisma de carencia. En cambio, rodearnos de palabras y mensajes que promuevan la abundancia y la gratitud crea un entorno interno que atrae oportunidades y experiencias positivas. Incluso la letra de las canciones que escuchamos.

La música también es una fuente poderosa de vibraciones. Las melodías o sonidos en frecuencias armónicas, como 432 Hz, generan sensaciones de calma y equilibrio, mientras que la música estridente o cargada de mensajes negativos puede inducir tensión y desarmonía.

La música adecuada sincroniza los latidos cardíacos con un ritmo que favorece la coherencia entre los sistemas nervioso y circulatorio.

Las frecuencias musicales resuenan en nuestras células, reorganizando patrones vibratorios que influyen directamente en la salud y en todo lo que forma parte de la vida, incluyendo relaciones y finanzas.

Numerosos centros de salud en el mundo, como el Massachusetts General Hospital en Estados Unidos, han comenzado a utilizar terapia musical para reducir el dolor, controlar el estrés y mejorar la recuperación de los pacientes.

¡Están usando el sonido para reconfigurar la vibración del cuerpo y restaurar la armonía interna!

¿Y las redes sociales qué?

En la era digital, nuestras interacciones virtuales también juegan un papel crucial. Las palabras que leemos y escribimos, como también los mensajes que nos son transmitidos en redes sociales crean un circuito de retroalimentación entre las emociones y el mundo digital.

Cuando absorbemos contenido de baja vibración, estamos con-

dicionando la mente para operar en un estado de conflicto interno. En cambio, cuando elegimos compartir y consumir contenido positivo, estamos promoviendo un flujo vibracional que eleva el nivel de energía.

### ¿Contenido de baja vibración?

Cuando hablamos de vibración nos referimos a las frecuencias energéticas que todo en el universo emite, incluyendo nuestras palabras, pensamientos y emociones. Cuando hablamos de vibración baja, nos referimos a frecuencias asociadas con sentimientos negativos como miedo, ira, desesperanza, angustia, tristeza, enojo, melancolía, desánimo y tristeza. Contenidos que no solo afectan el estado emocional, sino que también altera la coherencia de las ondas cerebrales, desestabilizando nuestro equilibrio interno y promoviendo un estado de estrés crónico.

Neurocientíficos como Luis Castellanos y Paco Muñoz utilizando tecnología avanzada de neuroimagen han demostrado cómo las palabras positivas generan actividad en la corteza prefrontal, área del cerebro asociada con el bienestar emocional y la toma de decisiones. Tal activación tiene un impacto directo en la química corporal, fomentando la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, conocidos por promover la sensación de felicidad y la estabilidad emocional.

Estos estudios también han revelado que las palabras cargadas de odio y pesimismo, estimulan la amígdala, generando un aumento en los niveles de cortisol, lo cual afecta el estado emocional, debilita el sistema inmunológico, haciéndonos propensos a enfermedades y fomenta patrones de pensamiento repe-

titivos y destructivos.

¡Las palabras sanas generan salud!

¡Las palabras positivas generan prosperidad!

Las palabras no son solo un medio de comunicación, también son una herramienta poderosa para moldear la riqueza y la felicidad.

¡Somos lo que escuchamos!

Cualquier cosa que quieras tener podrás poseerla, solo debes rodearte de vibraciones que resuenen con esos deseos.

Escucha música que eleve tu energía, consume información que inspire y aléjate de conversaciones y contenidos que siembren miedo, rencor, amenaza, duda, pesimismo, odio o duda. Ten presente en todo momento que las palabras y los sonidos tienen poder para cambiar el curso de la vida.

Vivimos en un universo vibratorio en el que cada palabra es una onda que resuena más allá de lo visible. Por ello, elige con cuidado lo que dejas entrar en tu mundo, porque esas vibraciones se convertirán en los ladrillos invisibles de tu realidad.

¡Habla, escucha y consume información con sabiduría! Al hacerlo, te convertirás en el arquitecto de una vida plena, armónica y abundante.

Las palabras son un medio de comunicación y una herramienta poderosa para moldear la riqueza y la felicidad.

El  
poder  
de la  
emoción  
en las  
palabras



Utilizar palabras para transformar nuestra realidad es una sabia decisión. Sin embargo, no basta con pronunciarlas de manera automática, la clave está en el significado e intención que les demos al pronunciarlas.

Cuando las palabras son proclamadas con convicción y genuina emoción, actúan como catalizadores que amplifican su impacto en la mente, cuerpo y entorno.

Al proclamar frases, oraciones o citas con el propósito de alterar positivamente el curso de la vida, cada oración debe ser sentida en la mente, el alma y el estómago.

Si dices: "Este negocio tal vez salga mal", tu corazón se agita, los intestinos se tensan, la respiración se retrae. ¿Por qué? Porque hay una emoción dando una particular energía a lo que expresas.

Del mismo modo debes hacer que tu cuerpo sienta lo que declaras. De nada sirve decir "Todo va a salir bien" si lo confiesas con miedo, o proclamar "Este año tendré el carro de mis sueños" si hay duda o ausencia de convicción.

¡Las palabras sin sentido y propósito no impactan!

Las palabras sin emoción y certeza son como flechas sin punta, viajan pero no penetran. A mucho logran dar un ligero golpe.

Cuando afirmamos algo sin creerlo el cerebro lo detecta y se genera un efecto adverso.

Hablar puede parecer algo sencillo. De hecho, para la mayoría de las personas lo es. Pero, usar las palabras para cambiar el mundo requiere de inteligencia, convicción, determinación y astucia.

La emoción es el combustible de las palabras.

¡Cree!

¡Habla con convicción!

Aunque la realidad que ven tus ojos sea contraria a lo que dices. Decide creer a la realidad de tu mente.

Aun el más grande de los problemas tiene un final, pero el poder de las palabras es infinito.

Las palabras positivas expresadas con convicción armonizan las células del cuerpo. Generan coherencia entre el cerebro y en el corazón. Por su parte, toda palabra asociada a pesimismo, destrucción, pobreza, limitación, caos y derrota descoordinan las funciones orgánicas y producen muerte.

Las emociones de impacto positivo sincronizan las ondas cerebrales con las cardiacas, lo cual optimiza nuestra biología, mejorando la capacidad de atraer resultados alineados con lo que se desea.

¡Hablar positivamente con emoción es un acto de poder!

El mundo en el que vivirás lo estás construyendo ahora mismo con tus palabras, pensamientos y emociones.

Usa tus declaraciones para edificar un mundo maravilloso.

Antes de decir una afirmación, ¡Siéntela! Imagina el resultado que deseas como si ya fuera real. Deja que esa sensación llene todo tu ser. Y abre la boca para contárselo al universo.

Asegúrate que la expresión de tu cara y la postura de tu cuerpo sean parte de la sentencia. El tono de voz y el lenguaje corporal le dicen al mundo cuánta confianza te tienes y cuánto crees en lo que dices.

Dilo tantas veces como sea posible. La repetición es como el martillo que golpea la roca para romperla.

¡Habla con emoción y afecta positivamente a quienes te escuchan!

¡Dale vida a tus palabras e influye en las circunstancias!

¡Declara grandeza y abre puertas infinitas a las oportunidades!

Las palabras no solo describen nuestro mundo. Lo crean.

¡Cambia el mundo con tu boca!



Hay  
longevidad  
en las  
palabras



Hablar positivamente no solo transforma la mente y emociones, también influye directamente en nuestra capacidad de vivir más años con mayor calidad de vida.

¡Hay mucho poder en nuestra boca!

El proverbio: "La muerte y la vida están en poder de la lengua, y los que la aman comerán de sus frutos". ¡Es real!

Las palabras que pronunciamos afectan todo, incluso nuestra longevidad, entendida como la posibilidad de disfrutar una vida larga y saludable, definida no solo por la cantidad de años vividos, sino también por la calidad física, emocional y mental durante ese tiempo.

El epidemiólogo David A. Snowdon lideró una investigación fascinante sobre la influencia del lenguaje en la calidad de vida. En su célebre "Estudio de las Monjas", examinó a un grupo de religiosas de la Congregación Hermanas de Notre Dame en Estados Unidos, muchas de las cuales habían superado los 100 años de edad.

Snowdon y su equipo analizaron los diarios y autobiografías escritos por las monjas desde su juventud, identificando patrones lingüísticos que mostraban una correlación directa con su prolongada existencia.

¡El hallazgo fue sorprendente!

¡Las monjas que habían vivido más años, en sus escritos usaban palabras positivas con mayor frecuencia!

Snowdon concluyó que el lenguaje positivo influía para gozar de una salud física robusta, un sistema inmunológico fuerte y mayor resistencia al estrés, no solo en el presente, sino que podía persistir con el paso del tiempo.

Las palabras que se almacenan en la memoria, la manera como nos contamos las historias que vivimos día a día, se mantienen haciendo eco en nuestro cerebro.

En 2012, Sarah D. Pressman y Sheldon Cohen realizaron un estudio a 88 autobiografías de psicólogos fallecidos para evaluar la relación entre el lenguaje positivo y la longevidad.

Mediante métodos avanzados de análisis lingüístico, hallaron una conexión clara: Las personas que frecuentemente se expresaban con felicidad, esperanza y amor tendían a vivir más que aquellas cuyos escritos reflejaban neutralidad o pesimismo.

¡Nuestra vida es un reflejo de lo que hablamos!

Ambos estudios refuerzan la idea de que las palabras que elegimos tienen un impacto tangible en nuestra fisiología.

¡Nuestras palabras pueden dar vida o muerte a las células!

Esto da sentido a la sentencia de Jesús: “No es lo que entra en la

boca lo que contamina al hombre; sino lo que sale de la boca, eso contamina al hombre” (Mateo 15:11).

¡Las palabras son medicina contra el envejecimiento!

Hacer declaraciones positivas es como ir al gimnasio.

Cada palabra positiva es una inversión en tu longevidad.

¡El secreto de una larga vida también está en nuestras palabras!



La  
energía  
de las  
palabras  
sana



En la Cábala Hebrea, un principio poderoso y bastante practicado, es el uso de las palabras para transformar la energía del agua y convertirla en un elemento generador de sanidad.

Desde la antigüedad, reconocidos maestros de cábala han enseñado que el agua, al ser receptora y conductora de energía, puede ser influenciada por la intención, la emoción y la palabra para ser usada con un propósito.

¡Es lo mismo que hoy se enseña desde la neurociencia y la bioenergética!

Esta práctica de origen hebreo se fundamenta en la oración que Moisés elevó a Dios, suplicando por la sanación de su hermana: "אֵל נָא רַפְּאֵנוּ אֵת נַחֲשֵׁי" - "El Na, Refá Na La", es decir: "Por favor, sánala. Sánala ahora, por favor".

¡Eso es todo!

Simplemente hablan al agua y pronuncian: "El Na, Refá Na Li". No como un conjuro mágico, sino una declaración de intención con propósito, con lo cual, aparte de invocar la misericordia divina, también buscan activar transformación energética que armonice su vibración e influya en el organismo a nivel celular.

¡El poder de las palabras en acción!

El 70% de nuestro cuerpo está compuesto por agua. Esto sig-

nifica que, a nivel molecular, estamos interactuando con un vasto campo de partículas en constante movimiento que pueden ser modificadas según la información que reciban.

Cada palabra que pronunciamos es una orden directa a nuestras células, a nuestro sistema nervioso y, en última instancia, a nuestra realidad.

Al pronunciar palabras con intención se activan regiones cerebrales como la corteza prefrontal, el tálamo y la amígdala, desencadenando la liberación de serotonina, oxitocina y dopamina, lo cual genera respuestas fisiológicas que pueden modificar la percepción del dolor, la regeneración celular y la respuesta inmune. Así, al hablarle al agua con una intención positiva, no solo se altera su estructura molecular, también se reconfiguran nuestros procesos biológicos en tiempo real.

La tradición cabalística entendió este fenómeno mucho antes que la ciencia, y desde hace milenios lo ha integrado en su práctica como una forma de provocar sanidad y equilibrio.

¡Esto es más que ciencia y mucho más que religión!

Las palabras son ondas de energía que impactan el mundo físico y no físico, por ejemplo: Las frecuencias vocales pueden influir en la producción de neurotransmisores y hormonas, modificando el estado de ánimo y la fisiología.

La epigenética ha demostrado que el entorno y la información que recibimos influyen en la activación o desactivación de genes específicos.

Nuestras palabras, cargadas de intención, pueden ser un estímulo epigenético que influye en la regeneración celular, reduciendo la inflamación y promoviendo la vitalidad.

Hablar al agua, más que una práctica espiritual, es una programación biológica consciente.

Hablar para cambiar el mundo no es un acto de superstición, es un ejercicio de reconfiguración bioenergética que impacta directamente la biología.

Cuando los cabalistas ejercen esta práctica, están emitiendo una frecuencia específica que el agua absorbe y transfiere a las células, generando una cascada de respuestas bioquímicas que favorecen la regeneración, la relajación y la sanación.

El cerebro cambia, el cuerpo cambia, las relaciones cambian, las finanzas cambian, todo cambia, cuando usamos las palabras correctas.

Las palabras que decimos tienen el poder de moldear nuestra biología, nuestras emociones y nuestra realidad.

No solo podemos cambiar la estructura molecular del agua que bebemos, también es posible modificar todo en nuestro cuerpo entendiendo que somos mayormente agua.

La vida está en el poder de tus palabras.

Cada palabra que pronuncias moldea tu biología, tu energía y tu destino.

Tus palabras están creando tu realidad.

¡Reconoce su poder y úsalo!

Coherencia  
cuántica  
para  
prosperar



Desde tiempos inmemoriales, culturas como la egipcia, babilónica, hebrea y la hindú han afirmado que las palabras poseen un poder creador. Hoy, la neurociencia y la física cuántica ratifican que efectivamente tal paradigma es totalmente cierto.

Al hablar, nuestra voz modula la frecuencia de las ondas cerebrales que influyen entre el corazón y el cerebro, a esto se le llama "Coherencia Cuántica", el estado en el que todo logra alinearse para generar resonancia con la realidad que deseamos manifestar.

¡La energía responde a la intención!

Así como un electrón solo adopta un estado definido cuando es observado, nuestras palabras y emociones dan forma a la realidad que experimentamos. Cada vez que hablamos con convicción y emoción, influimos en el campo de posibilidades que nos rodea, guiando la energía hacia experiencias que resuenan con nuestra vibración.

La Coherencia Cuántica no surge solo por la elección y repetición de palabras positivas. Es necesario alinear y sincronizar lo que decimos con la expresión de nuestro rostro, la postura del cuerpo, la energía de las palabras, los sentimientos y emociones, la actitud, lo que vestimos y hasta con los artículos y objetos que nos rodean.

¡Hay que ser para tener y no esperar a tener para ser!

Si declaramos alegría hay que sonreír, si proclamamos riqueza es importante deshacernos de todo lo que refleje pobreza, si hablamos de amor hay que practicar el perdón.

Debemos tomar una postura física, emocional, material y espiritual acorde a lo que hablamos y hablar en función de lo que se quiere ser o cómo se desea estar.

Si una persona dice "Soy próspero" pero vive en un entorno desordenado, con objetos rotos y descuidados, su subconsciente recibe señales contradictorias y refuerza la creencia de escasez. Al deshacerse de tales elementos y comenzar a rodearse de cosas que transmitan la sensación de abundancia, el cerebro empieza a aceptar esta nueva realidad y la persona actúa en consecuencia.

Si alguien afirma "Soy una persona segura y exitosa", pero su lenguaje corporal es encorvado, su tono de voz es débil y su ropa descuidada, su cerebro no refuerza esta creencia. Sin embargo, si al afirmar seguridad adopta una postura erguida, usa un tono de voz firme y cuida su imagen, su cerebro refuerza la idea de éxito, porque está experimentando físicamente esa realidad.

Los actos físicos no son solo simbólicos, estos refuerzan la coherencia y programan al cerebro para aceptar nuevas realidades, activando circuitos neuronales que facilitan la manifestación de los cambios deseados.

Para que las palabras funcionen como activadoras de transfor-

mación, es necesario integrar cada aspecto de nuestro ser con la frecuencia que queremos manifestar.

¡Habla y actúa!

¡Sé coherente!

Comienza a vivir como quieres vivir. Habla positivamente con la expresión de tu rostro. Habla positivamente con tu postura corporal. Habla positivamente con los muebles de tu casa. Habla positivamente con tu manera de vivir.

¡Cambia tu mundo!



Nuevas  
palabras,  
nuevo  
cerebro



Tal vez tu cerebro, como estuvo el mío, está programado para funcionar como generador de pobreza.

¡Una detestable codificación!

Has vivido con una configuración mental que te lleva constantemente a hablar de limitación, escasez, deuda, imposibilidad, derrota y calamidad. Sin embargo, sea cual sea el diseño de tu estructura mental y neuronal, no es definitiva, puede ser modificada para un funcionamiento que te lleve a resultados positivos.

Nuestro cerebro está facultado para cambiar y reorganizarse de acuerdo a las nuevas experiencias.

Las palabras que declaramos con fuerza emocional, al igual que las imágenes que creamos, aunque sean reales solo en nuestra imaginación, pueden hacer que tengamos un nuevo y mejor cerebro.

El cerebro no distingue entre realidad externa y fantasía interna. Tanto los estímulos que llegan desde el entorno como los pensamientos que surgen en la mente tienen el mismo impacto neurológico. Cuando un pensamiento se repite una y otra vez, se integra profundamente en las redes neuronales, fortaleciendo las conexiones sinápticas que lo sustentan. En otras palabras, cuanto más insistas en una idea, más natural será que tu

mente siga reproduciendo los mismos patrones.

¡Terminarás viviendo lo que piensas!

Por ejemplo, si constantemente tienes pensamientos perturbadores acerca de tu familia o de tu trabajo, estos pensamientos generarán emociones como la irritación o el enfado. Al repetirse, se forman redes neuronales que perpetúan esos estados emocionales. Tal proceso es conocido como "Neuroplasticidad Dependiente de la Experiencia".

Aunque este fenómeno puede ser un problema para quienes carecen de control sobre sus procesos mentales, también representa una oportunidad para ti que tienes interés en recuperar el control de tu vida mental. Esta facultad neuronal se puede convertir en una herramienta para derribar y rehacer todo en tu cabeza.

La clave para aprovechar esta capacidad de reprogramación cerebral es influir de manera agresiva y determinante sobre tus procesos mentales. Al hacerlo, estimularás tu maquinaria neuronal para integrar experiencias positivas que te permitan transformar la realidad.

Y aquí entra el poder de las declaraciones positivas. La repetición de palabras y frases de poder, posibilidad y grandeza permite crear rutas neuronales que conducen hacia una vida más expansiva sin dar lugar a la negatividad.

Las afirmaciones positivas son, esencialmente, una forma de autosugestión que activa espacios mentales expansivos y calma la reactividad de las zonas límbicas, encargadas de la respuesta

de lucha o huida. Cuando se practican de manera sostenida, se instalan en el cerebro como rasgos neuronales.

No son mágicas, pero tienen el potencial de transformar la manera en que percibimos e interpretamos los problemas, las crisis, las necesidades y los deseos insatisfechos.

Cada vez que realizamos una afirmación positiva, creamos una experiencia positiva en el momento presente, conectando nuevas neuronas. Cuanto más se repite, más duradera se vuelve esta conexión, consolidando patrones de comportamiento que conducen al éxito y la plenitud.

¿Alguna vez pensaste que podías tener un nuevo cerebro?

¡Así es! Puedes moldearlo a tu antojo.

En tu boca tienes el poder para reconfigurar la máquina más poderosa del planeta.

¡Tu cerebro!



Reconfigurar  
la mente  
no es  
mentir



Al comenzar a reprogramar tu cerebro para un funcionamiento alineado a la grandeza, la resistencia surgirá de tu propia estructura neuronal.

¡Tu mismo te vas a sabotear al recordarte la realidad!

Te paras frente a un espejo y en voz alta proclamas: “¡Tengo libertad financiera”! De inmediato vas a escuchar pensamientos confrontando lo que acabas de decir. Es como si el cerebro necesitase que estés claro de que tu realidad son deudas y preocupaciones por el dinero.

Esto ocurre porque no tienes rutas neuronales que sean capaces de procesar este mensaje. Es necesario crear esas vías y solo se pueden hacer con la fuerza de la repetición cargada de emoción.

Es probable que tu mente susurre algo como: “¿A quién quieres engañar? No puedes siquiera cubrir tus gastos este mes”.

Si esto pasa, es normal. De hecho, va a ocurrir, y será uno de los mayores obstáculos al comenzar a construir un nuevo mundo con tus afirmaciones positivas.

Otra situación que podría hacerse presente es que sientas que estás mintiendo al decir algo que no vives en el mundo real.

¡No lo creas así!

¡No prestes atención a esa falsa moralidad!

Sencillamente tu cerebro no quiere gastar energía creando nuevas redes neuronales.

¡Toma el control!

¡Reconfigúralo a tu conveniencia!

Las declaraciones positivas no son un tipo de mentira o un acto de autoengaño. Son herramientas útiles para reconfigurar el cerebro y reorientar nuestra percepción hacia las posibilidades, en lugar de hacia las limitaciones.

Cuando Miguel Ángel se paró frente a una enorme roca de mármol vio una mujer con un hombre muerto en sus brazos.

¿Era real?

¡No!

Solo era una roca. Pero el escultor estaba viendo con los ojos de la mente. Pudo decirle a mil personas: "Allí está María con Jesús muerto en sus brazos" Y todos habrían estado de acuerdo en algo: "Estaba loco o estaba mintiendo".

Del mismo modo tu cerebro va a dudar de lo que confieses. Pero será por poco tiempo. No pasarán más que unas pocas semanas para que tu cerebro comience a modificar su estructura paradigmática.

A Miguel Ángel le tomó cinco años esculpir "La Piedad". ¿Cuánto tardarás en reprogramar tu cerebro? Dependerá de ti.

Si hoy, a más de 500 años de la transformación de una roca en una magistral obra de arte, visitamos el Vaticano, veremos el resultado de lo que el artista vio. Podremos ver a la mujer con su hijo muerto en sus brazos y estaríamos convencidos de que no mintió. ¿Pero antes de ver el resultado quién podría creerle?

De allí la importancia de comenzar a confesar lo positivo creyendo en nosotros mismos, aunque nadie más pueda hacerlo.

Declarar algo en positivo no es ignorar la situación actual. Simplemente es llamar las cosas que no son como si fuesen.

Justo así lo dijo Pablo a los creyentes en Roma:

"Dios da vida a los muertos, y llama las cosas que no son como si fuesen" (Romanos 4).

Cuando comienzas a actuar de esta poderosa manera, una parte de tu cerebro tratará de que pienses coherentemente apegado a la realidad que ven tus ojos naturales. Pero habrán muchas más regiones reconfigurándose para llevarte al mundo de prosperidad al que realmente perteneces.

Al declarar lo imposible como posible, lo inexistente como existente, lo irreal como real y lo increíble como creíble, ¡No estás mintiendo!

Mentir implica una intención de engaño, mientras que las afirmaciones positivas son una elección consciente para dirigir la mente hacia lo deseado.

No decimos “Tengo libertad financiera” con el fin de engañar. Es un entrenamiento con el propósito de que el cerebro se enfoque y procese los estímulos de un modo diferente .

Lo que podría sentirse como una mentira es una declaración anticipada de la realidad.

Piensa en ello como si estuvieras plantando una semilla de manzana. Al ponerla en tierra, no ves el árbol de inmediato, pero sabes que crecerá y te dará sabrosas manzanas. De manera similar, las afirmaciones positivas son semillas que plantamos en nuestro cerebro para reconfigurar la percepción y modificar conductas que lleven al logro de metas.

El conflicto emocional que muchas veces surge al hacer afirmaciones positivas se debe, en gran parte, a creencias profundamente arraigadas sobre la verdad y la honestidad. Nos han enseñado a ser realistas, a “ver para creer”, pero las afirmaciones positivas invierten esta ecuación: Primero creemos y luego vemos.

Probablemente este paradigma genere incomodidad, pero ten por seguro que abrirá las puertas a un nivel completamente nuevo de conciencia y posibilidad.

¡Habla con poder!

¡Declara que todo en tu vida es positivo!

Eleva el nivel de la energía aunque todo quiera desanimarte y obligarte a permanecer donde estás.

Frases  
para  
transformar  
la vida



Las siguientes declaraciones están basadas en los principios aprendidos en los libros “Conquista el cielo como lo hacen los ricos” y “Construye tu riqueza”.

Declara en voz alta para generar una vibración alineada a la prosperidad y hacer neuroplasticidad:

·Mi vida tiene un propósito claro y definido, guiado por mis sueños más apasionados.

·Mi sueño es mi mapa. Cada día doy pasos concretos para acercarme a su realización.

·Mi pasión transforma los desafíos en oportunidades y me mantiene firme en mi camino.

·Mi visión está llena de claridad y propósito, permitiéndome construir un futuro extraordinario.

·Mi sueño es mi motor, y la pasión que lo impulsa es inquebrantable

·La adversidad es un escalón útil en mi camino hacia el éxito.

·Enfrento cada desafío con valentía, sabiendo que me hace más fuerte y sabio.

·Las dificultades son pruebas que revelan mi verdadero potencial.

·Ninguna barrera externa es más fuerte que mi determinación interna.

·Cada obstáculo en la vida es una oportunidad para crecer y avanzar.

·Mi futuro no está dictado por las circunstancias, sino por mis decisiones y acciones.

·La crisis y la adversidad es temporal. Mi voluntad de cambio es permanente.

·Cada día tengo el poder de transformar mi realidad.

·Mi enfoque está en las soluciones, por encima de cualquier limitación.

·Soy el arquitecto de mi destino. Nada externo puede impedir mi éxito.

·Libero mi mente de toda creencia limitante que me impida avanzar.

·Autorizo a la carencia, la debilidad y la imposibilidad para que se alejen de mí.

·Mis pensamientos son herramientas poderosas, y las uso para construir grandeza.

·Cientos de ideas fortalecedoras surgen de mí, sustituyendo miedos, dudas y complejos del pasado.

- Mi mente es mi aliada, ella me impulsa hacia el éxito y la abundancia.
- Soy libre de barreras mentales. Mi capacidad de acción no tiene límites.
- Mi prioridad es invertir en mi crecimiento intelectual y desarrollo personal.
- Mi conocimiento y habilidades son herramientas para construir riqueza y plenitud.
- Me abro para recibir información y conocimiento de grandeza.
- Cada aprendizaje me acerca un paso más a mis metas y sueños.
- Mi cerebro tiene la capacidad de unir estratégicamente mis habilidades con mi conocimiento para elevar mi posibilidad de éxito.
- Estoy comprometido a aprender, crecer y aplicar inteligentemente el conocimiento.
- Soy una persona valiente, capaz de tomar riesgos calculados para alcanzar mis metas.
- Avanzo con confianza, incluso ante la incertidumbre.
- Asumo riesgo sin temor.
- Cada riesgo que asumo con sabiduría es un paso hacia la realización de mis sueños.

- Creo en mí y en mis capacidades.
- Mi valor me impulsa a superar cualquier obstáculo y a construir un futuro extraordinario.
- La confianza en mis ideas es más fuerte que cualquier duda externa.
- Afronto lo desconocido con coraje, sabiendo que cada paso es una inversión en mi grandeza.
- Mi corazón valiente me mantiene firme. Mucho más cuando las circunstancias son adversas.
- En mi vida, el miedo se transforma en energía para avanzar.
- Mi vida está destinada a la grandeza porque tomo decisiones con determinación.
- Estoy atento a las oportunidades que la vida me presenta cada día.
- Soy un imán para las grandes oportunidades.
- Los problemas y los desafíos son oportunidades disfrazadas.
- Actúo con diligencia y prontitud cuando identifico una oportunidad.
- Soy proactivo, visionario y vivo enfocado en generar valor para mí y para los demás.

- Mi capacidad mental me permite detectar necesidades para transformarlas en posibilidades de éxito.
- Mi capacidad para actuar rápidamente me da ventaja sobre lo que me rodea.
- Ahora mismo es el momento perfecto para avanzar hacia mi meta.
- Mi mente está alineada con la abundancia y ve oportunidades donde otros ven dificultades.
- Las oportunidades no pasan desapercibidas. Las tomo y las convierto en éxito.
- Tengo una visión clara y definida que guía cada una de mis decisiones.
- En mi futuro solo hay grandeza, salud y libertad.
- Mi visión me mantiene firme y enfocado en todo momento y en todo lugar.
- Cada paso que doy está alineado con mi propósito y mis metas.
- Soy hábil y sabio en el manejo de mi tiempo.
- Vivo enfocado. En mi vida no hay lugar a la distracción.
- Mi sistema de pensamientos está diseñado para buscar soluciones y oportunidades que me acerquen a mi visión.

- Cada día construyo con propósito el futuro que deseo vivir.
- Hoy viviré mejor porque ayer hice lo correcto. Mañana será mucho mejor porque hoy haré lo correcto.
- En mi vida ya no hay lugar para las excusas.
- Soy responsable de mis acciones.
- Mi energía está enfocada en buscar soluciones.
- Las excusas ya no me impiden ser libre y exitoso.
- Soy impresionantemente creativo.
- Mi creatividad y potencial son mayores que cualquier obstáculo.
- El cambio comienza conmigo, y cada acción responsable construye mi futuro.
- Cada desafío que enfrento fortalece mi capacidad de acción y decisión.
- Mi enfoque en lo positivo transforma mis circunstancias en oportunidades.
- Las excusas son trampas mentales en las que caen los tontos.
- Mi inteligencia me impide usar excusas.
- Mi mente es un terreno fértil donde crece la riqueza y la abun-

dancia.

·Pienso en grande, actúo en grande y trabajo en grande.

·Mis pensamientos positivos y expansivos crean oportunidades ilimitadas.

·Mi mentalidad está enfocada en soluciones, crecimiento y excelencia.

·Mi mente está alineada con el éxito, y eso se refleja en mi vida diaria.

·Las creencias positivas guían mis decisiones hacia la abundancia.

·Cada pensamiento de grandeza fortalece mi capacidad para alcanzar lo imposible.

·Mi imaginación y creatividad son herramientas poderosas para construir riqueza.

·Permito que la riqueza encuentre lugar en mi mente, porque sé que se reflejará en mi realidad.

·Mi actitud frente a los problemas define mi capacidad para superarlos y crecer.

·Guío mi barco hacia puertos de abundancia, aprovechando los vientos de crisis a mi favor.

·Cada desafío que enfrento fortalece mi espíritu de conquista.

·Decido ver jardines de oportunidades donde otros ven desiertos de sufrimiento.

·Mis vivencias se convierten en escalones hacia la grandeza.

·Mi capacidad para romper patrones establecidos me lleva al éxito.

·Transformo las críticas en motivación para innovar y alcanzar grandeza.

·Mi visión me permite ofrecer valor mientras construyo prosperidad.

·La riqueza viene como fruto de mi perseverancia.

·Mis ojos se abren para ver grandes oportunidades.

·Soy un imán para las cosas bellas.

·Aprendo de los triunfos y errores de quienes ya han conquistado la cima.

·Mi espíritu de conquista se activa con una correcta actitud ante la vida.

·Cada día cambian mis creencias transformando mi actitud y mis resultados.

·Mis pensamientos son coherentes con mis sueños.

·Reconozco al dinero como una herramienta positiva para ge-

nerar bienestar.

·Es mejor ser rico y honrado.

·Abrazo las creencias de abundancia y posibilidad. Suelto y dejo ir las creencias limitantes.

·Mi mente y mi corazón están sincronizados.

·Se despierta mi creatividad y me hace imparable.

·Asumo la responsabilidad de crear mi propia abundancia y éxito.

·Dejo de esperar ayuda externa y actúo como protagonista de mi vida.

·Mi independencia económica es el resultado de mi esfuerzo y dedicación.

·Soy responsable de mis resultados.

·Confío en mi capacidad para crear riqueza.

·Mi estilo de vida refleja prosperidad a quienes me rodean.

·Mi imagen genera un impacto positivo.

·Encuentro oportunidades de éxito incluso en medio de la adversidad.

·El optimismo y la dedicación son las claves de mi progreso

constante.

·Mi actitud correcta es un legado que transforma generaciones.

·Estoy marcando una diferencia.

·Soy un ejemplo de grandeza.

·Las personas se motivan en mí.

·Me lleno cada día de pensamientos de posibilidad y grandeza, construyendo mi futuro.

·Tengo el control de mi vida.

·Tomo decisiones conscientes con mentalidad de grandeza.

·Mis palabras caen en tierra fértil, germinan prosperidad y dan fruto de riqueza.

·La gente cree en mis proyectos.

·Siembro vida y cosecho vida.

·Soy constante, perseverante y determinado.

·Abandono la búsqueda de culpables y asumo mi responsabilidad para prosperar.

·Entiendo que mi libertad financiera depende de mis decisiones y disciplina.

·Valoro cada segundo de mi tiempo como una inversión en mi futuro.

·Soy un multiplicador del dinero.

·Mi vida mejora porque cuido los detalles y evito pérdidas innecesarias.

·Sé diferenciar entre necesidad y capricho por eso sé tomar decisiones sabias.

·El trabajo me genera placer, es mi camino a la realización y la plenitud.

·Disfruto lo que hago y convierto mi esfuerzo en un motor de felicidad.

·Soy una persona de hábitos responsables.

·Todo lo que viví en el pasado es una valiosa lección para tomar sabias decisiones en el presente.

·Me libero del resentimiento y elijo construir un futuro lleno de abundancia.

·El éxito no es cuestión de suerte, es el fruto de sabias acciones.

·Hago uso inteligente de mi dinero, tiempo y energía para maximizar mi potencial.

·Mi forma de pensar me convierte en el arquitecto de mi prosperidad.

·Con mis decisiones y acciones construyo los cimientos de mi riqueza.

·Cada día tendré más paz, más bienestar, más dinero, más libertad y más plenitud.

·Elijo aprender de los ricos y adoptar hábitos que fomenten la abundancia.

·Ser rico es muy bueno.

·La pobreza no tiene nada positivo.

·Reconozco que la pobreza es un estado mental que puede ser transformado.

·Invierto en mi educación, leo buenos libros y cada día aprendo más.

·Vivo en gratitud, alineándome con la abundancia.

·Me sobra tiempo para hacer lo que me gusta y para tener muchos momentos de ocio.

·En mis manos hay poder.

·Elijo ser mejor, vivir mejor y rodearme de gente mejor.

·Mi riqueza no tiene límite.

·Soy fuente de motivación para mí mismo.

- Uso mi energía para crear soluciones.
- Soy como un atleta que salta sobre los obstáculos que se presentan en la vida.
- Asumo el control de mi historia y escribo capítulos llenos de éxito y abundancia.
- Mis pensamientos y palabras construyen la realidad en la que vivo.
- Trabajo con entrega, disciplina y una mentalidad orientada a la posibilidad.
- Siempre que he tropezado ha servido para descubrir carencias y áreas que debo mejorar.
- La perseverancia es mi herramienta más poderosa para alcanzar mis sueños.
- Mis metas están impulsadas por una visión clara y un propósito definido.
- No me rindo ante la adversidad, la enfrento con fortaleza y resiliencia.
- Soy fuerte.
- Creo firmemente que mis sueños son posibles y voy a verlos hechos realidad.
- Mi determinación me define.

- Cada momento de la vida doy pasos que me acercan a la grandeza.
- Las personas encuentran apoyo en mí.
- Tengo dinero para dar con libertad a los necesitados.
- Mientras más poseo más grande es mi corazón.
- El dinero puede sacar lo mejor de mí.
- Los pensamientos positivos y la acción constante transforman mi vida.
- Soy un triunfador que enfrenta la adversidad con coraje.
- Haré lo necesario para triunfar. Lo haré tantas veces como sea necesario.
- Es imposible comenzar de cero. Ya tengo un largo camino recorrido.
- Soy dueño de mi conocimiento y amo de mis sueños.
- Lo que viene a mi vida lo hago con excelencia y con todas mis fuerzas.
- Mi crecimiento es indetenible.
- Mi éxito refleja mi mentalidad.
- Actúo con fe, sabiendo que no hay límites para lo que puedo

lograr.

·Supero las dificultades y con esto inspiro a otros para sacar lo mejor de sí mismos.

·Soy un creador de soluciones y nunca me detengo ante los problemas.

·Enfrento la vida con valentía, sabiendo que todo es posible.

·Elijo ser fuerte y persistente.

·Elijo ver lo bello de la vida.

·En toda persona hay un aspecto que valorar y por lo menos una lección que aprender.

·El fracaso es temporal, pero mi determinación es infinita.

·Quienes dudan de mis sueños no me odian, simplemente carecen de una mentalidad que les permita comprenderlos.

·Creo en la posibilidad de lograr lo extraordinario.

·La duda de los demás los define a ellos no a mí.

·Las circunstancias actuales no limitan lo que puedo lograr.

·Nada puede detenerme porque creo en lo posible y actúo decidido a triunfar.

·Mis sueños, aunque parezcan lejanos, están al alcance de mi

determinación.

·Mi actitud positiva transforma cualquier desafío en una oportunidad.

·Cada minuto que vivo me acerca más a la realización de mis metas.

·Aunque las circunstancias me quieran hacer creer que no lo lograré, estoy convencido de que ya está pasando.

·Las críticas y los rechazos solo fortalecen mi compromiso con mis objetivos.

·No soy obstinado, soy determinado.

·La motivación interna es mi mayor fuente de poder.

·Mis pensamientos de grandeza se reflejan en mis diarias acciones.

·Tengo la llave que abre todas las puertas al éxito.

·Elijo rodearme de pensamientos positivos que me impulsan hacia adelante.

·Cada noche voy a la cama siendo más próspero e inteligente.

·Hoy soy más fuerte que ayer.

·Soy capaz de crear.

- Mi enfoque está en lo que quiero construir.
- Vivo agradecido por mis talentos, dones y habilidades.
- Las personas dan mucho valor a mis habilidades.
- Las personas están dispuestas a pagar lo que yo pida por mis servicios, talentos, conocimiento y trabajo.
- Soy especial en lo que hago. No soy copia de otro y nadie me puede suplantar o copiar.
- Estoy avanzando a mis metas.
- Amo mis sueños y agradezco por poderlos hacer realidad.
- Mi potencial no tiene límites, y mi voluntad lo respalda.
- Actúo con propósito.
- Mi futuro es esplendido.
- Hoy fluirá lo mejor de mí.
- Elijo la grandeza.
- La riqueza comenzó en mi mente y está por manifestarse en mi realidad.
- Todo el que se acerque a mí traerá bendición y será bendecido.
- Las personas disfrutan apoyarme.

- Cada día conozco personas clave para alcanzar mis sueños.
- Acepto la ayuda que las personas me quieren dar.
- Elijo creer en mis posibilidades.
- Soy un creador de oportunidades.
- La vida me ha preparado para el milagro que está ocurriendo.
- Estoy preparado para crear una vida llena de abundancia.
- Mi vida tiene propósito.
- Mi vida está cargada de experiencias positivas.
- La grandeza habita en mí.
- Construyo mi futuro en sintonía con la grandeza del universo.
- La vida que deseo es la que merezco.
- Elijo la superación personal.
- Elijo tener riqueza espiritual, emocional, material y social.
- Mi vida se está transformando y pronto lo verán mis ojos.
- Mis pensamientos son poderosos.
- Mi potencial crece cada día.

- Nada puede detener mi valentía.
- Las oportunidades se multiplican a cada minuto.
- Agradezco por las puertas que se abren y por la que deben permanecer cerradas.
- Influyo positivamente en el mundo.
- Soy un agente de cambio.
- Cada día vendrán personas que me ayudarán a construir mi éxito y yo les ayudaré a hacer realidad sus sueños.
- La confianza en mí mismo es una de mis mayores herramientas.
- Mi vida está en bendición.
- Las barreras externas no tienen poder sobre mi voluntad interna.
- Mis emociones me impulsan a la abundancia.
- Soy disciplinado.
- Los errores del pasado me condujeron a este presente maravilloso.
- Mi espíritu indomable me impulsa hacia metas extraordinarias.

- Respeto las críticas que hacen de mí.
- Cada día es una nueva oportunidad para construir algo maravilloso.
- Puedo aprender cualquier cosa.
- Elijo ser fuente de luz.
- Puedo generar un impacto positivo en el mundo.
- Agradezco las bendiciones presentes y las que están por venir.
- Mi vida está diseñada para la plenitud.
- Mi imaginación me lleva a donde quiera ir.
- Estoy comprometido a ser mejor cada día.
- Mi entorno refleja la energía positiva que cultivo en mi interior.
- Soy un actor de la vida, no un espectador.
- La edad no es un límite.
- La crisis es una oportunidad disfrazada esperando ser aprovechada.
- El conformismo es el enemigo del crecimiento y la llave de la mediocridad.
- La gratitud impulsa el alma hacia la riqueza.

- Mi mente es libre de obstáculos.
- Pertenezco a las alturas.
- Me gustará vivir en lo alto.
- La riqueza es mejor de lo que la imagino.
- Mi actitud marca la diferencia entre el estancamiento y el progreso.
- Soy libre de la inercia familiar.
- Actúo en excelencia y creo caminos hacia la abundancia.
- Mi visión de grandeza supera cualquier prejuicio.
- No hay lugar al conformismo en mi vida.
- Actúo y eso me hace libre.
- Actúo con valentía porque soy valiente. A veces tengo miedo pero igual actúo y eso me hace valiente.
- Atraigo lo que merezco.
- Asumo riesgos con valor.
- Mi mente es un campo fértil de ideas que pueden cambiar el mundo.
- Cada día se expande mi potencial para hacer riqueza.

- Avanzo aunque otros decidan detenerse.
- Mi creatividad vence al conformismo.
- Mi visión me mueve.
- No necesito perfección para ser feliz.
- Soy innovador.
- Tengo el coraje necesario para vencer lo que se oponga en mi camino.
- Yo creo mi futuro.
- Rechazo el conformismo y abrazo el poder de la transformación.
- La perseverancia me hace diferente.
- Actúo con determinación porque sé que el universo responde a mis esfuerzos.
- Cada paso que doy me acerca a una vida extraordinaria.
- Conquisto las alturas porque en mi mente no existen límites.
- Mi potencial es tan alto como mis sueños, y mis sueños son ilimitados.
- Cada día me elevo por encima de los pensamientos de imposibilidad.

- Estoy construyendo una vida que inspirará a otros.
- Soy capaz de alcanzar alturas que otros consideran imposibles.
- Veo posibilidades donde otros no ven nada.
- Mi vida está destinada a la grandeza.
- Renuncio a las semillas negativas que sembré en el pasado.
- Soy una persona sana.
- Mis células sanas se rejuvenecen, regeneran y multiplican cada minuto.
- Mis huesos y mis órganos se mantienen jóvenes.
- La vitalidad y la longevidad me definen.
- Millones de dólares vienen a mi vida.
- Mis logros son extraordinarios.
- Creo en mi capacidad de triunfar.
- El universo responde a mis deseos.
- Mis sueños son posibles porque creo en mí.
- Elijo ser valiente.
- Soy extraordinario porque vivo lejos de lo ordinario.

- Nunca me conformo pero siempre agradezco.
- Mi autoimagen es poderosa. Me veo como un ser lleno de posibilidades.
- Mi mentalidad de grandeza atrae riqueza, oportunidades y libertad.
- Voy a la cima.
- Elijo vivir en grande.
- Elijo construir mi vida como un rascacielos, firme y orientado hacia las alturas.
- En mi vida no hay excusas.
- Mi confianza es inquebrantable.
- Mi historia es la de alguien que siempre se levanta, sin importar las caídas.
- El poder de mi presente radica en mi capacidad de reinterpretar mi historia.
- Un futuro brillante aguarda por mí.
- Rompo las cadenas del dolor y permito que mi vida avance sin ataduras.
- Elijo perdonar y ser libre de odio y resentimiento.

- Elijo liberar mi mente de culpas y enfocarme en lo que puedo construir hoy.
- Agradezco lo vivido, incluso el dolor, porque me enseñó el valor de la superación.
- Nada me limita, nada me detiene.
- Recibo la buena energía de quienes me bendicen.
- Hoy soy una versión más fuerte de mí mismo.
- Me libero de lamentos y quejas.
- Me adapto a lo bueno.
- Mi cerebro trabaja por un futuro glorioso.
- Tengo cerca de cien mil millones de neuronas trabajando en red para conducirme al éxito.
- Acepto la oportunidad de ser próspero y feliz.
- Soy libre de los recuerdos que limitan, elijo avanzar con propósito.
- Me perdono por no haberme tratado como merezco.
- Me perdono por los daños que le he causado a mi cuerpo.
- Estoy construyendo una versión más poderosa y auténtica de mí mismo.

·Nunca he perdido nada, solo he sido liberado de lo que no da valor a mi vida.

·Abrazo los cambios con amor porque sé que conducen a un futuro mejor.

·Elijo la abundancia.

·En mi vida hay mucho amor.

·Mi pasado es una referencia, no un límite.

·Mis talentos se convierten en riqueza.

·Permito que se liberen mis talentos ocultos. Permito que surjan nuevos talentos y habilidades.

·Agradezco por mis dones. Son valiosos, importantes y los uso para construir prosperidad integral.

·El universo y yo somos uno. Soy parte de la abundancia y riqueza de la creación.

·La vida y lo que hago me llenan de entusiasmo.

·Tengo inteligencia creativa y la uso para generar abundancia.

·Alcanzo cualquier meta que me proponga.

·Desato el poder de mi potencial interno.

·Vivo en sintonía con mi propósito y con la plenitud.

- Los problemas que hay en el mundo son oportunidades para usar mi creatividad y generar riqueza.
- Todo conspira a mi favor, aun lo que parece negativo me acerca a la grandeza.
- Las oportunidades son extraordinarias.
- Tengo buenos amigos que me impulsan al logro de las metas.
- Las personas que me rodean aportan sus mejores recursos para construir mi mundo de abundancia y felicidad.
- Cada vez que lo necesito llegan a mi vida personas clave para conectarme con el éxito.
- Mis ideas son valiosas y originales.
- Estoy en el lugar correcto, en el momento perfecto, con las habilidades necesarias para triunfar.
- Son fuente de provisión para mi vida, mi familia y todo el que me pueda necesitar.
- Tengo dinero para ahorrar, tengo dinero para invertir y tengo dinero para regalar.
- Las personas que trabajan a mi lado son fieles, hábiles, talentosas, colaboradoras y extraordinarias.
- Mi entusiasmo contagia a las personas y las llena de gozo.

- Libero mi mente y activo mi potencial sin reservas.
- Me estoy transformando en fuente inagotable de riqueza y bendición.
- El mundo necesita lo que tengo para ofrecer y estoy listo para darlo con excelencia.
- Mi nombre es importante.
- Al estar frente al espejo, cada vez me parezco más a la persona que quiero ser.
- Mi cuerpo refleja salud y bienestar.
- La ropa que visto me hace sentir y verme bien.
- El éxito financiero fluye de mí. Se manifiesta a través de mis diarias acciones.
- Cada día descubro nuevas formas de generar riqueza.
- Amo lo que hago porque lo que hago me lleva a lo que he soñado.
- Todo lo bueno se multiplica y todo lo que no da fruto desaparece.
- La grandeza, la salud, el éxito, la abundancia, la felicidad, el bienestar, la alegría, la riqueza, la fidelidad, la plenitud, el reconocimiento, el amor y la coherencia son regalos que recibo consciente de que lo merezco.

- Mi talento es una llave que abre puertas que parecen imposibles de abrir.
- Hoy descubro nuevas formas de usar mi potencial para construir la vida que merezco.
- Estoy comprometido y enfocado en hacer realidad mis sueños.
- Estoy lleno de energía y pasión para alcanzar metas que otros creen imposibles.
- Confío plenamente en mí como generador de riquezas.
- Mi creatividad y mi pasión son ilimitadas y generan resultados extraordinarios.
- Agradezco cada recurso que llega a mi vida para contribuir a mi éxito.
- Todo lo que necesito o deseo simplemente llega.
- Soy una persona importante para mí.
- Invierto en mi salud, imagen y bienestar.
- Acepto conocer nuevos lugares, nuevas personas, nuevas culturas y nuevas gastronomías.
- Bailar y cantar son parte de mi diario vivir.
- La química de mi cerebro se sincroniza con la armonía del universo.

- Todo lo que como nutre mi cuerpo y me da vida.
- Elijo sabiamente los alimentos que consumo.
- Estoy creciendo, todo en mi vida está en movimiento y constante crecimiento.
- Mi visión es clara, mi propósito es firme y mis acciones están alineadas con mi grandeza.
- Libero las dudas, los miedos sin razón, el temor, el conformismo, la mediocridad, los pensamientos limitantes y la procrastinación para que se vayan de mi vida. Mi nuevo ser no los necesita.
- Abrazo la felicidad.
- Las personas pueden percibir cuánta pasión hay en mi vida.
- Hay tesoros ocultos reservados para mí.
- Mi capacidad para adaptarme a los cambios me convierte en un líder en cualquier circunstancia.
- Abrazo los desafíos con la certeza de que me llevan a un nivel superior de éxito.
- Mis pensamientos innovadores generan oportunidades que antes no podía imaginar.
- El amor y la pasión que pongo en todo lo que hago atraen abundancia sin límites.

- Estoy diseñado para construir un legado que inspire a las futuras generaciones.
- Cada paso que doy está impregnado de intencionalidad y propósito.
- Mi camino hacia la riqueza está claro porque sigo mi intuición con determinación.
- Dejo atrás toda duda y doy la bienvenida a la grandeza que me corresponde por derecho.
- Los resultados obtenidos por mis padres en sus vidas, no determinan los resultados que dará la mía. Soy libre de herencias de limitación, enfermedad, deudas y pobreza.
- Vivo en constante expansión, multiplicando mis recursos y habilidades.
- El universo responde a mi claridad y constancia con oportunidades perfectas para mi crecimiento.
- Estoy constantemente inspirado.
- Mi vida es como un jardín de flores y abundantes frutos.
- Estoy rodeado de posibilidades infinitas, y mis decisiones están alineadas con mi visión de grandeza.
- No busco riqueza, la creo con cada pensamiento, palabra y acción.

- Mi vida es alegre y divertida.
- Estoy refinando mis talentos para alcanzar mi máximo potencial.
- El éxito es inevitable porque mi enfoque está en la excelencia y la innovación.
- Estoy conectado con la energía de la abundancia, y todo lo que necesito llega en el momento preciso.
- Si carezco de algo, es porque en este momento realmente no lo necesito.
- El mundo reconoce el valor único que apporto, y me recompensa con oportunidades y recursos.
- Las personas encuentran paz y motivación en mis palabras.
- En mi casa se respira olor a riqueza y felicidad.
- Mi intuición me guía hacia decisiones que me enriquecen en todos los sentidos.
- Entiendo con facilidad todo lo que estudio.
- El tiempo y los recursos trabajan a mi favor.
- Mi cerebro y mi corazón son cómplices de mis emprendimientos.
- Mis sueños son el motor de mi vida. Los persigo con pasión y

confianza.

·Las personas admiran y celebran mis logros.

·Me gusta sonreír y me gusta la gente que festeja la vida.

·El oxígeno que respiro alimenta mis células y alarga mi existencia.

·Duermo en paz y despierto motivado.

·Mis músculos son fuertes y sus células se multiplican.

·Mis glándulas producen las hormonas necesarias para vivir sano, fuerte y feliz.

·La felicidad y la prosperidad son estados naturales para mí. Los abrazo con gratitud.

·Todo lo que hago da espléndidos resultados y todo lo que siembro se multiplica.

·El universo me apoya en cada decisión valiente que tomo hacia mi libertad financiera.

·Estoy abierto para recibir todo lo bueno que la vida tiene reservado para mí. Estoy listo para recibirlo a partir de este momento.

·La excelencia me acompaña donde quiera que voy.

·Las personas solo ven lo mejor de mí.

- Tengo todo lo necesario para hacer todo lo que me conviene. Vivo sin deudas, vivo sin necesidad, vivo en abundancia.
- Ejercitar mi cuerpo me produce placer.
- Las personas se desprenden de su dinero para gratificarme por mis servicios.
- Mi trabajo satisface la necesidad y el deseo de las personas.
- Estoy enfocado en lo que puedo crear a partir de ahora.
- El mundo es un lienzo en blanco, listo para ser pintado con mis ideas y acciones.
- Mi mirada está fija en el horizonte, porque es allí donde nacen las grandes oportunidades.
- Encuentro lo que busco sin sacrificio.
- Nunca pierdo, siempre gano.
- En cada desafío encuentro un trampolín que me impulsa hacia nuevas alturas.
- Tengo el poder de dar vida a mis sueños y a los de quienes confían en mi visión.
- El futuro me pertenece porque lo construyo con mis propias manos.
- Mi capacidad para reinventar lo conocido me convierte en un

creador de posibilidades ilimitadas.

·Las personas me ven como un generador de riqueza y soluciones prácticas.

·Los problemas solo existen donde no hay respuesta a las necesidades.

·Transformo lo ordinario en extraordinario.

·Constantemente genero progreso y esto me eleva a nuevas dimensiones.

·Impacto positivamente la vida de todos los que me rodean.

·Lo que no me sirve se queda en el camino. Abrazo lo que me impulsa hacia adelante.

·La adversidad no es más que el fuego que forja mi carácter.

·Las personas son extraordinarias, siempre tienen algo positivo para aportar a mi vida.

·El lugar donde habito está lleno de personas y ambientes extraordinarios.

·Decido ver y valorar lo mejor de las personas.

·Actúo con audacia y sagacidad. Soy una persona astuta y proactiva.

·La riqueza llega a mí porque sé cómo aportar valor al mundo de

manera auténtica.

·Las oportunidades que llegan a mi vida son perfectas.

·Sueño en grande, abrazo la plenitud.

·Hoy tengo la oportunidad de brillar.

·Los países me abren las puertas, puedo ir a donde desee y disfrutar sin límite.

·Mi vida es un testimonio de lo que ocurre cuando se cree en lo invisible y se actúa con confianza.

·Se escuchar a mi intuición.

·Las personas me dan consejos y secretos que me impulsan a la riqueza.

·En mi boca está el poder de la vida. Construyo mi mundo con mis palabras. Elijo hablar en positivo.

·Mi familia me apoya para derribar las barreras.

·Mi familia cree en mis sueños.

·Mis sueños son sólidos porque están cimentados en el amor y el apoyo de quienes amo.

·Cada diferencia en mi familia es una oportunidad para equilibrar nuestras fortalezas y alcanzar juntos la cima.

·El amor que recibo de mi familia multiplica mis capacidades y me permiten volar por encima de cualquier tormenta.

·Si caigo, hay personas dispuestas para ayudarme a levantar. Si otro cae estoy dispuesto para apoyarle a fin de que se levante.

·Disfruto la sinergia de mi hogar y la alta vibración que genera mi familia.

·En cada rincón de mi hogar hay potencial para construir un imperio de amor, abundancia y prosperidad.

·El éxito lo construyo junto a quienes amo y me aman.

·Mi familia tiene un poder inigualable.

·Las personas que me rodean me inspiran.

·Me uno a seres que trabajan juntos para transformar sueños en realidades.

·Cada miembro de mi familia aporta un ingrediente único que enriquece mi camino hacia la prosperidad.

·Cada palabra de apoyo de mi familia es un impulso que me lleva a nuevas alturas.

·En mi familia y en mis amigos encuentro todo lo que carezco, ellos lo aportan con amor. Y ellos encuentran en mí lo que requieren para triunfar y para ser felices.

·Soy abundancia para mi familia. Soy abundancia para mis amigos.

·Mi familia es abundancia para mí. Mis amigos son abundancia para mí.

·Me apoyo en la sinergia familiar para hacer posible lo imposible.

·Mi familia es una fábrica de sueños, donde la confianza, el respeto y la creatividad forjan el camino hacia el éxito.

·El poder de cambiar mi historia no está fuera, está en mí. Hoy decido reescribirla con valentía y propósito.

·Cada día descubro más la grandeza que yace dormida en mi interior.

·Mis ojos se abren para ver lo que no ve el ojo natural.

·Poseo lo que me pertenece. Todo lo que me haya sido quitado me será devuelto con ganancia justa.

·Mis posibilidades son infinitas como infinita es mi capacidad de creer en lo posible.

·Tengo autoridad sobre mi destino.

·Mi talento es una fuerza que mueve montañas.

·La escasez no es una sentencia, es una etapa que puede ser transformada con sabiduría y perseverancia.

- Trasciendo a la grandeza.
- En mi vida hay admiración.
- Nací para ser feliz y no acepto menos que eso.
- Los grandes triunfadores no nacieron con ventajas, construyeron su camino. Hoy decido ser uno de ellos.
- Las estrellas no están fuera de mi alcance.
- La abundancia no es un privilegio, es mi derecho.
- Un día moriré y ese día estaré lleno de vida.



# Energía en acción



Cada pensamiento que sostienes en tu mente, cada palabra que pronuncias y cada emoción que sientes es una señal que se despliega como una onda vibratoria resonando en la estructura misma de la realidad. Lo que recibes de vuelta es un reflejo de la energía que has emitido. Si comprendes este principio y lo aplicas con precisión, podrás transformar tu vida en todos los aspectos.

Los pensamientos no son eventos aislados dentro de la mente, son cargas eléctricas que se desplazan a través de las neuronas, creando redes sinápticas que determinan la percepción del mundo.

Cuanto más se repite un pensamiento, más fuerte se vuelve la conexión neuronal asociada a él.

Esto significa que aquello en lo que constantemente se piensa terminará siendo una idea consolidada como verdad absoluta.

Tu cerebro y tu cuerpo están diseñados para responder a la energía que emites.

Las palabras y emociones de impacto positivo generan coherencia en tu sistema nervioso, equilibran tus neurotransmisores y fortalecen tu campo energético. En cambio, los pensamientos negativos generan estrés, activan la amígdala cerebral con emociones adversas al placer y desencadenan una elevada

producción de cortisol, debilitando tu sistema inmunológico y limitando tu capacidad de manifestar vida en plenitud.

No basta con comprender este principio. Es necesario ejecutar esta ley con intención y precisión.

¿Cómo?

Declarando lo que se desea con claridad.

La mente requiere instrucciones precisas. En lugar de usar frases ambiguas y genéricas como "Quiero ser rico" debes sentenciar: "Soy un generador de riqueza. Produzco tanto dinero que puedo apoyar a otros para que salgan de sus crisis".

Mientras más claras sean tus palabras mayor será el nivel de energía.

La coherencia es otro importante elemento. Debe existir una perfecta relación entre lo que se dice y lo que se cree y lo que se siente. No puedes proclamar "Soy exitoso" y actuar con miedo y duda. Tienes que moverte, tomar decisiones consecuentes y demostrar con la manera de proceder que realmente crees en lo que afirmas.

Debes controlar tu mente.

Si das lugar a las quejas, críticas o dudas, el cerebro tendrá serios obstáculos que frenarán el flujo de energía hacia lo que desees.

Cada minuto cuenta, no pierdas el tiempo.

Si no estás avanzando, estás retrocediendo.

Cuando introduces nuevas ideas y emociones de impacto positivo en tu día a día, estás literalmente remodelando tu cerebro para fluir en el campo de las posibilidades infinitas.

El poder está en ti. ¡Actívalo ahora!



La  
chispa  
de la  
vida



Probablemente hemos subestimado el poder de las palabras. Actuando irresponsablemente al pronunciar y declarar maldición sobre nuestra propia vida.

Pero ahora ya sabemos que cada palabra es como un martillo que golpea para dar forma a la realidad.

¡En nuestra boca hay poder!

¡Poder para dar vida o causar muerte!

Si hoy la vida no es como la deseas, no hay culpables. Vives en el mundo que construiste o que elaboraron tus padres y no has sabido cambiar.

¡Hoy todo comienza a cambiar!

¡El poder de transformar tu destino está en ti, en tu boca!

¡Hoy es el día para tomar el control de tu realidad!

En tu boca hay fuerza creadora, un poder que no se detiene ante nada. Cada palabra que pronuncias puede dar vida a tus sueños o alimentar tus miedos. Elige palabras de vida para que vivas.

El pasado no importa. Lo que importa es lo que decides decir y

declarar a partir de este instante.

Tus palabras no son simples sonidos, son la chispa que enciende el fuego de la vida.

Hoy la ciencia confirman lo que muchos maestros del pasado enseñaron por inspiración: "Las palabras crean nuestra realidad".

Cada vez que hablamos, activamos circuitos neuronales y fuerzas universales para generar un particular estilo de vida.

¡Las palabras programan la mente subconsciente y envían órdenes al universo!

Hablar no es solo comunicar. Hablar es decidir. Cada palabra que eliges es una declaración de guerra contra las limitaciones o un acto de rendición ante ellas. Si sigues hablando desde la carencia, tu vida será un reflejo de esa escasez. Pero si decides hablar desde la abundancia, estarás abriendo las puertas a una vida plena.

Tus palabras son como flechas. Cada vez que hablas con intención y emoción, estás apuntando hacia un objetivo.

¡El momento de actuar es ahora!

No mañana. No después.

¡Ahora!

Reprograma tu mente, entrena tu corazón y alinea tu vida con

tus palabras. Ponte de pie, levanta la cabeza y habla con autoridad.

¡Llama las cosas que no son como si fueran!

No basta con pensarlo. ¡Tienes que decirlo!

No basta con desearlo. ¡Hay que proclamarlo!

Repite las afirmaciones positivas en voz alta, con intensidad, hasta que sientas cómo cada célula de tu cuerpo vibra con ellas.

¡Hazlo todos los días!

Al principio parecerá incómodo y esa es la señal de que estás rompiendo viejos patrones y creando nuevos.

Habla como la persona que deseas ser. Habla como el dueño de un futuro glorioso.

Háblate a ti mismo como lo harías con alguien a quien amas profundamente. Declara tu grandeza. Proclama tu abundancia. Y no te detengas hasta que todo lo que dices se convierta en realidad.

¡Levántate y usa tu voz para reclamar lo que te pertenece!

Habla como líder, como creador, como visionario. Toma tu lugar en el universo y hazlo temblar con la fuerza de tus declaraciones.

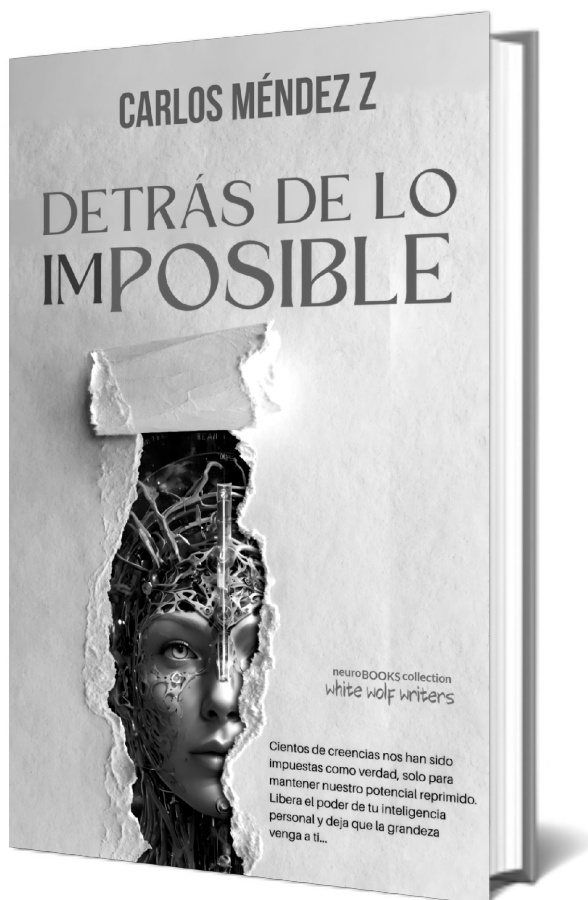
¡Este es tu momento para brillar! Habla con intención, actúa

con propósito y crea una vida que haga historia.

¡El poder está en tus palabras, y el mundo está esperando escucharlas!

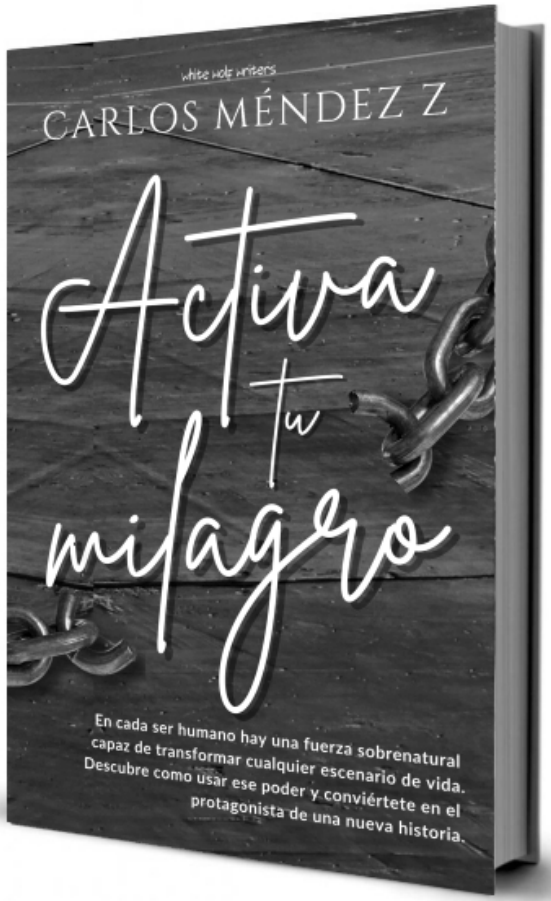
Cambia el mundo con tu boca.

white wolf writers

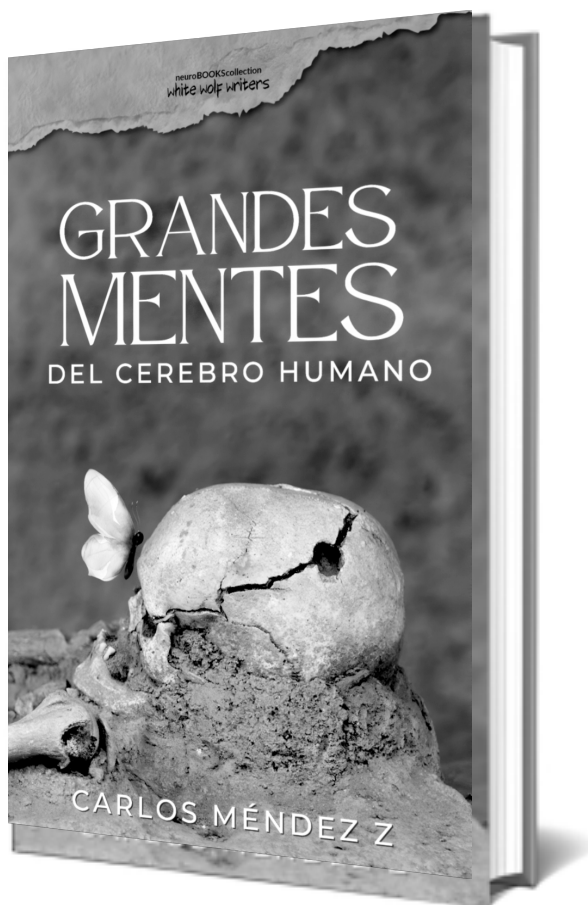


“Detrás de lo Imposible” de Carlos Méndez Z desafía a los lectores a despertar su inteligencia personal de manera radical, rompiendo con los mitos y creencias limitantes que han frenado el uso del inmenso poder de su cerebro y su mente.

A lo largo del libro, el autor expone cómo durante décadas se han inculcado paradigmas que han llevado a las personas a vivir alejadas de la abundancia. Con una visión liberadora, esta obra revela las trampas de las creencias que se enseñan como normalidad, y ofrece las claves para lograr una vida en grandeza y plenitud.



En 'Activa tu milagro', Carlos Méndez Z explora cómo las personas pueden acceder al poder transformador que permite vivir experiencias sobrenaturales. A través de un enfoque basado en principios espirituales y estrategias de desarrollo personal, revela las herramientas que conectan con la fe, fortalecen la mente y generan apertura a cambios extraordinarios en la vida cotidiana. Esta obra no solo invita a la reflexión, también guía al lector en el proceso de descubrir su potencial oculto y activar su capacidad para experimentar una vida plena y trascendente. Una lectura inspiradora para quienes buscan respuestas más allá de lo convencional y desean explorar el impacto de la espiritualidad en su transformación personal.



“Grandes mentes del cerebro humano”, escrito por Carlos Méndez Z, ofrece una exhaustiva y fascinante mirada a los hitos que definieron el desarrollo de la neurociencia. A través de relatos biográficos, se destacan los descubrimientos clave que transformaron la comprensión del cerebro, el sistema nervioso y la conducta humana.

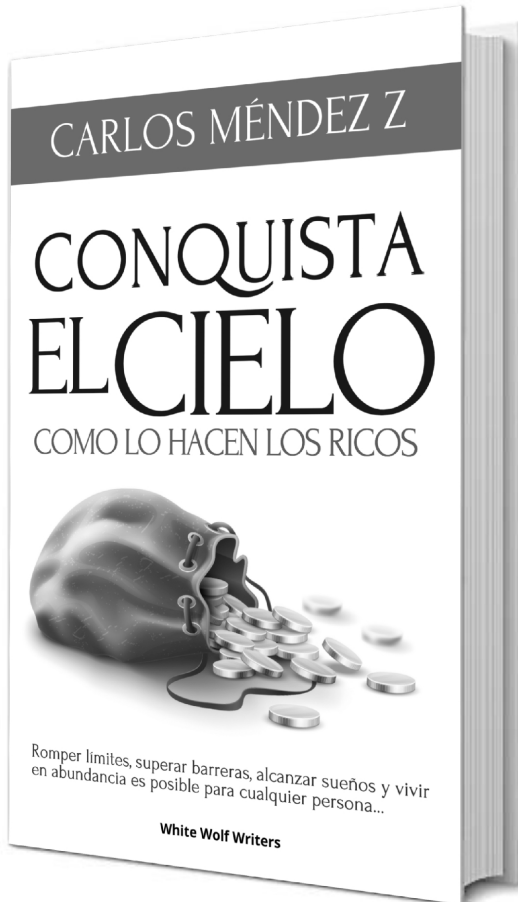
Este libro nos transporta al legado de los pioneros que dieron forma a la ciencia del cerebro, subrayando su impacto en esta disciplina fundamental. Una lectura esencial para quienes deseen explorar cómo se han descifrado los enigmas del cerebro a lo largo de los últimos cinco siglos.



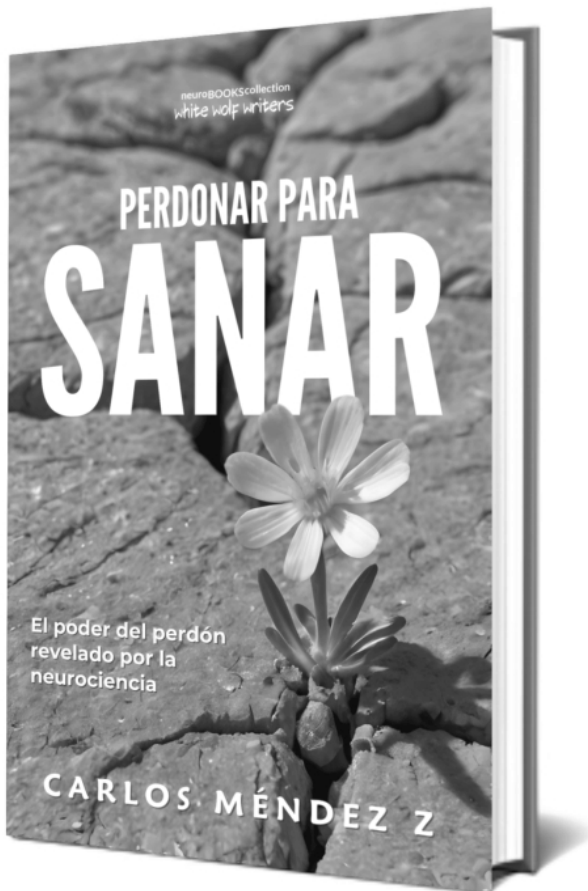
"El Lenguaje de la Neurociencia" de Carlos Méndez Z revela todo lo relacionado a las funciones cerebrales y su impacto en la vida humana. A través de un enfoque claro y cautivador, con un lenguaje científico pero sencillo, este libro te lleva a comprender cómo las estructuras y procesos del cerebro dan forma a nuestras experiencias, emociones, decisiones y desarrollo de capacidades.

Página a página te sumergirás en la riqueza del funcionamiento cerebral, dominando con sencillez todo lo relacionado al sistema nervioso: estructura, función, bases moleculares, trastornos y patologías. Te convertirás en un profesional experto en el Lenguaje de la Neurociencia.

Un libro que debe acompañar a todo profesional, estudioso y aficionado del cerebro humano.



"Conquista el cielo como lo hacen los ricos" de Carlos Méndez Z es una obra inspiradora que combina relatos reales de perseverancia y éxito con principios prácticos para superar la adversidad, transformar la mentalidad y alcanzar la abundancia. A través de historias impactantes y consejos accionables, el autor te guía para que descubras tu verdadero potencial, rompas las limitaciones mentales y construyas un camino hacia una vida de prosperidad y realización personal.

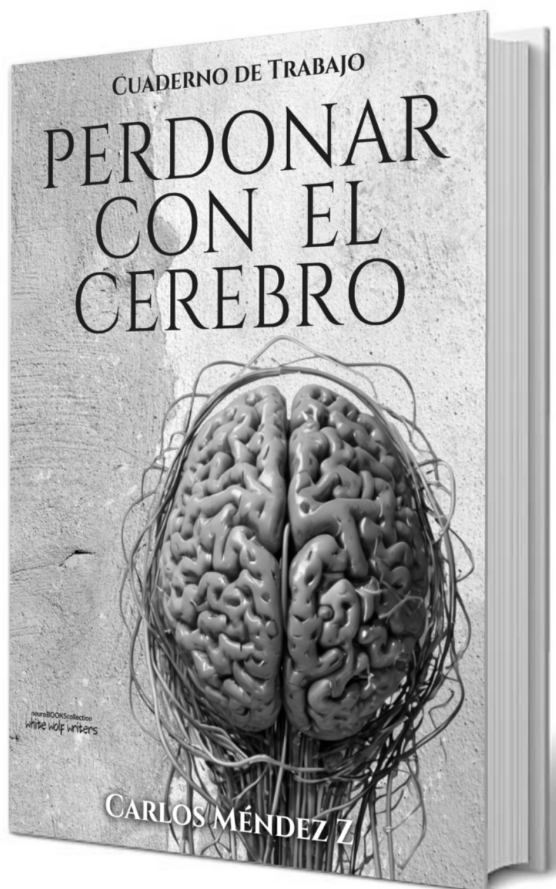


“Perdonar para Sanar” explora el poder transformador del perdón desde una perspectiva neurocientífica, revelando de qué manera este acto puede liberar la mente de patrones emocionales dañinos y remodelar el cerebro para alcanzar un estado de bienestar integral.

El libro conecta la ciencia de la neuroplasticidad con la práctica del perdón, destacando sus beneficios para la salud física y mental. Con un enfoque accesible, invita a los lectores a entender el perdón no solo como un acto moral, sino como una herramienta poderosa para la sanación emocional y la transformación personal.



El resentimiento y el dolor emocional no solo afectan nuestra paz mental, sino que también pueden desencadenar un impacto profundo en nuestra salud física. El "Manual de Enfermedades Causadas por Falta de Perdón" de Carlos Méndez Z es una exploración poderosa sobre cómo las emociones reprimidas, el rencor y la incapacidad de soltar el pasado pueden ser el origen de numerosas enfermedades. A través de un enfoque científico, este libro desglosa la conexión existente entre el estrés emocional y la hiperactividad neuronal con afecciones, males, trastornos y enfermedades.



El Libro de Terapias y Trabajo del Taller "Perdonar con el Cerebro" es una valiosa herramienta diseñada para acompañar tu proceso de capacitación y cambio. Con más de 100 páginas a todo color y un diseño moderno, este libro te guiará a través de ejercicios prácticos, reflexiones y dinámicas terapéuticas para facilitar el proceso de perdón desde una perspectiva neurocientífica.

No es un libro de notas, es un manual de transformación que combina técnicas útiles para liberar el resentimiento, reducir el impacto del estrés emocional y promover el bienestar integral.

Carlos Méndez Z

2025



# Carlos Méndez Z

Investigador venezolano residiendo en República Dominicana. Experto en Neurobiología Conductual y Neuroeducación. CEO y Docente de Postgrado del Instituto Centro Internacional de Capacitación Profesional. Licenciado en Comunicación Social, Licenciado en Teología, Magíster en Orientación, Máster en Neurociencia. Autor de libros como: Activa tu Milagro, Perdonar para Sanar, 360 Memes para Creer o Refutar, El Lenguaje de la Neurociencia, El Salto, El Código de la Mente, Construye tu Riqueza, Latinoamérica en Crisis, El Éxito está en Ti, Cerebro para Todos, Grandes Mentes del Cerebro Humano, El Éxito está en Ti, entre otros. Editor de la Revista Signios. Miembro de la Red de Promotores ODS de las Naciones Unidas. Poeta y Conferencista Internacional con más de 8,500 horas de disertación en diferentes países. Casado por más de 30 años con Mary Albarrán de Méndez fundadora del ICICP. Creador del Método de NeuroPerdón.



Las palabras no son solo sonidos, son energía, vibración y fuerza creadora. "Cambia el Mundo con tu Boca" es una exploración profunda sobre el impacto del lenguaje en la realidad personal y colectiva. A través de un enfoque basado en neurociencia, psicología y física cuántica, Carlos Méndez Z revela cómo lo que decimos no solo refleja nuestro mundo interior, sino que también moldea activamente el mundo en el que vivimos.

Este libro guía al lector en el descubrimiento del poder oculto de sus palabras, demostrando cómo el lenguaje influye en la mente, las emociones, la salud, el éxito y el mundo cuántico. Con ejemplos prácticos y herramientas aplicables, ofrece un camino hacia la transformación personal mediante la consciencia verbal, el uso de afirmaciones y la intención detrás de cada mensaje que emitimos.

Una obra imprescindible para quienes buscan reprogramar su pensamiento, elevar su vibración y alinear su comunicación con la vida que desean crear. Si las palabras pueden cambiar el mundo, imagina lo que puedes lograr cuando aprendas a usarlas a tu favor.

white wolf writers