

LA HERRAMIENTA de la Carta desde el Futuro



INTRODUCCIÓN

Cuando miramos hacia delante, es decir hacia el futuro, a menudo nos surgen las dudas, las inseguridades y los miedos a no saber lo que va a ocurrir. El futuro es el 'parque de recreo' en el que nuestra mente juega con nosotros, llevándonos de un lugar para otro y creando todo tipo de suposiciones negativas que nos limitan.

En cambio, cuando miramos hacia atrás, es decir hacia el pasado, lo que ocurre en nuestro interior es muy diferente. Lo que ahí observamos son hechos, acontecimientos, vivencias y experiencias pasadas. Podremos sentir alegría o frustración, convencimiento o arrepentimiento, pero nuestra mente cree que es 'real', ya que para ella nuestro pasado está ocurriendo de 'verdad' en el preciso momento que lo recordamos. La mente no distingue entre 'real' e 'imaginario'

Todo depende del prisma a través del cual miremos las cosas:

¡Ni el futuro es tan incierto, ni el pasado es tan cierto!

Lo único que es cierto es que nuestra visión de lo uno y de lo otro, siempre depende de nuestra particular manera de observarlo.

La herramienta de la carta desde el futuro trata de crear un 'puente temporal' que nos permita cambiar de prisma, y aprovechar la seguridad y 'veracidad' que sentimos al mirar hacia atrás, para construir nuestro futuro.

Esta herramienta nos ayuda a desidentificarnos de nuestro personaje presente y colocarnos en la persona que queremos ser.

Recuerda:

Si verdaderamente anhelas ser algo, es porque en el fondo ¡ya lo eres!

Y si ya lo eres, entonces puedes escribirte una carta desde ahí.

METODOLOGÍA

Esta herramienta consiste en que tu 'yo futuro' (tu yo dentro de un año) le escriba una carta a tu 'yo actual', expresándole todo aquello que desea compartir:

- Lo que has conseguido respecto a tus objetivos.
- Lo que has conseguido respecto a tus propósitos y anhelos.
- Lo que has conseguido al avanzar por tu propio camino.
- Lo que has descubierto y te ha hecho ser más sabio.
- Lo que has hecho para ser más tú mismo.
- Lo que has hecho para ganar seguridad en ti mismo.
- Lo que has hecho para hacer crecer tu amor propio.
- Lo que quieres agradecerte.
- Etc.

Con los pies bien arraigados en la tierra, y la mirada fijada en el cielo ¡atrévete a convertirte, con ambición y entusiasmo, en el 'yo futuro' que ya eres!

¿Qué quiere transmitir tu 'yo futuro' a tu 'yo actual'?

¿De qué quiere que seas más consciente?

¿Qué mensaje considera tu 'yo futuro' esencial para tu 'yo actual'?

¿Qué es lo que tu 'yo futuro' quiere decirte desde hace tiempo?

Permite que tu 'yo futuro' se exprese con total libertad y fluidez. Trata de dejar a un lado al 'yo actual', para no interferir en la comunicación y conexión con tu 'yo futuro'.

Pero atención: **No confundas tu 'yo futuro', con tu 'yo actual' jugando a fantasear sobre el futuro.** Eso son dos realidades diferentes. Al conectar con tu 'yo futuro' sentirás profundidad, paz, serenidad y confianza, y lo que escribas resonará en tu corazón. Si lo que viene a tu mente te suena a película prediseñada o artificial, probablemente estés conectando con la fantasía juguetona de tu 'yo actual'. En ese caso, cierra los ojos, concéntrate durante unos instantes en tu respiración, y conecta con la sabiduría de tu 'yo futuro'. O incluso, porque no, puedes utilizar la meditación del Espacio de Respiración Consciente en 3 pasos que has incorporado en tu día a día para lograr ese estado idóneo mental, emocional y físico que te impulse a escribir la carta.

Atrévete a escribir lo que dice tu 'yo futuro', aunque tu 'yo actual' no se lo crea.

CONTENIDO

El contenido de la carta debe ser decidido por tu 'yo futuro', ya que únicamente él sabe lo que quiere transmitirte. La estructura que a continuación te presentamos sólo pretende aportar una inspiración.

¡Lo importante no es la estructura, sino que la comunicación fluya!

Propuesta de estructura:

"Querido ... (tu propio nombre)."

"Te escribo esta carta para decirte ..." "Hace unos meses me dijiste que querías ..." "... y mira todo lo que has logrado."

"Me siento muy satisfecha/o de ..."

"Te animo a ..."

"Te invito a ser consciente de ..."

"Ten el coraje para ..."

"Soy tu cómplice en ..."

"Y un último consejo ..."

"Muchas gracias por ..."

"Con todo mi cariño, amor y respeto ..."

"¡Confía en la sabiduría de tu 'yo futuro'!

Escribe la carta con la máxima solemnidad posible, dándole todo el valor que se merece y que te mereces tú mismo. Escríbela con sumo amor y respeto hacia ti. No se trata de que sea ni muy larga, ni muy corta. Simplemente permite que tu 'yo futuro' exprese todo lo que desea decirte.

Y recuerda...**¡Más vale hecho que perfecto!**

¡Esta carta representa un valiosísimo regalo para ti mismo!

PLANTAR LA SEMILLA

Al escribir la carta, los mensajes de tu 'yo futuro' plantan una poderosa semilla en tu subconsciente, que te ayuda a caminar con mayor confianza hacia el futuro. Esta semilla irá creciendo en tu interior y dará sus frutos en el momento oportuno, aunque ya no te acuerdes de la carta que te has escrito.

ENVÍO Y RECEPCIÓN

Una vez escrita la carta, se la entregaremos al 'Universo' para que nos la envíe de vuelta en algún momento del futuro. Para ello existen dos opciones:

A) Dejarla en algún lugar: Podemos guardarla en algún lugar especial de nuestro hogar que no frecuentemos con mucha asiduidad, pero que sí permita que la carta 'reaparezca' en el momento oportuno. ¡Confía en la magia de la vida! Guarda la carta y olvídate de ella. Cuando llegue el momento oportuno, la carta reaparecerá, y al releerla te aportará justo lo que necesitas en ese preciso momento.

B) Entregarle la carta a alguien: Podemos entregarle la carta a un amigo o familiar, o a tu mentor, para que nos la devuelva el día que acordemos. Es conveniente que transcurra al menos un año entre la fecha de envío y la fecha de recepción, para que la semilla pueda crecer y el 'yo actual' tenga tiempo de avanzar. Cuando llegue la fecha acordada, la persona que ha guardado la carta se la entregará solemnemente a la persona que la ha escrito, quién probablemente ya no se acuerde de que ese día iba a recibir la carta.

La sorpresa de recibir este precioso regalo es muy bella de observar, pero lo más maravilloso de esta herramienta es que la mayoría de las personas, al releer su carta, se dan cuenta del gran poder creador que tienen, y que desde luego vale la pena confiar en uno mismo y en el futuro. Algunas cosas se habrán cumplido en detalle y otras no, pero eso no es lo importante.

Lo importante es que tú sabrás en todo momento, que al escribir la carta abriste una ventana en tu corazón orientada hacia el futuro, que te ha estado iluminando durante todo este trayecto, ayudándote a avanzar con mayor confianza y seguridad.

TRABAJO:

- Escribe la carta con tu yo futuro, de dentro de un año.

- Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué significa para ti la abundancia?
2. ¿Qué significa para ti ser rico?
3. ¿Qué significa para ti el éxito?
4. ¿Por qué crees que aún no has conseguido ser rico, tener éxito, tener abundancia en todas las facetas de tu vida?
5. ¿Qué es lo que has sentido mientras estabas escribiendo tu carta desde el futuro?
6. ¿Qué tipo de resistencias has sentido?
7. ¿Qué es lo que más te ha sorprendido de tu 'yo futuro'?

Gracias por todo el trabajo que estás haciendo.

¡Un fuerte abrazo!

¡Gracias!

¡Gracias!

¡Gracias!

