

**Diez claves  
para un  
dominio activo**



# 1

**Escucha la sabiduría de tu cuerpo,  
que se expresa  
por señales  
de comodidad e incomodidad.**



Quando elijas cierta conducta, pregunta a tu cuerpo qué siente al respecto.

Si tu cuerpo envía una señal de inquietud física o emocional, ten cuidado.

Si tu cuerpo envía una señal de comodidad y anhelo, procede.

2

**Vive en el presente,  
que es el único momento que tienes.**

Mantén tu atención  
en lo que existe aquí y ahora;  
busca la plenitud en todo  
momento. Acepta lo que viene a  
ti total y completamente  
para que puedas apreciarlo y  
aprender de ello;  
luego déjalo pasar.

El presente es como debe ser.

**Refleja** infinitas leyes de la  
Naturaleza que te han traído  
hasta este pensamiento exacto,  
esta reacción física precisa.

Este momento es como es  
porque el Universo es como es.

No luches contra el infinito  
esquema de las cosas;  
por el contrario,  
sé uno con él.



3

**Dedica tu tiempo al silencio,  
a meditar, a callar el diálogo interior.**



En momentos de silencio,  
cobra conciencia de que  
estás recontactándote  
con tu fuente de  
conciencia pura.  
Presta atención a tu vida  
interior para que puedas  
guiarte por la intuición,  
antes que por  
interpretaciones  
impuestas desde fuera  
sobre lo que te conviene o  
no te conviene.

4

**Renuncia a tu necesidad de aprobación externa.**



Sólo tú eres el  
juez de tu valer;  
tu meta es  
descubrir el  
infinito valor de ti  
mismo,  
sin dar  
importancia a lo  
que piensen los  
demás.  
Al comprender  
esto se logra  
una gran  
libertad.



# 5

**Cuando te descubras reaccionando con enojo en oposición ante cualquier persona o circunstancia, recuerda que sólo estás luchando contigo mismo.**



Presentar resistencia  
es la reacción  
de las defensas  
creadas por  
viejos sufrimientos.  
Cuando renuncies a  
ese enojo te curarás  
y cooperarás  
con el  
flujo del Universo.

6

**Recuerda que el mundo de allí fuera  
*refleja* tu realidad de aquí adentro.**

Las personas ante las cuales  
tu reacción es más fuerte,  
sea de amor u odio,  
son proyecciones  
de tu mundo interior.  
Lo que más odias es lo que  
más niegas en ti mismo.  
Lo que más amas es lo que  
más deseas dentro de ti.  
Usa el espejo de las relaciones  
para guiar tu evolución.  
El objetivo es un total  
conocimiento de uno mismo.  
Cuando lo consigas,  
lo que más desees estará  
automáticamente allí; lo que  
más te disguste desaparecerá.



7

**Libérate de la carga de los juicios;  
te sentirás mucho más ligero.**

Al juzgar impones el bien y el mal a situaciones que simplemente son. Todo se puede entender y perdonar, pero cuando juzgas te apartas de la comprensión y anulas el proceso de aprender a amar. Al juzgar a otros reflejas tu falta de autoaceptación. Recuerda que cada persona a la que perdones aumenta tu amor a ti mismo.



8

**No contamines tu cuerpo con toxinas,  
ya sea por la comida,  
la bebida o por emociones tóxicas.**





Tu cuerpo no es sólo  
un sistema de  
mantenimiento de la vida.  
Es el vehículo que te llevará  
en el viaje de tu evolución.  
La salud de cada célula  
contribuye directamente a tu  
estado de bienestar, porque  
cada célula  
es un punto de conciencia  
dentro del campo  
de la conciencia  
que eres tú.

# 9

**Reemplaza la conducta que motiva el miedo el miedo por la conducta que motiva el amor.**

El miedo es un producto de la memoria, que mora en el pasado.

Al recordar lo que nos hizo sufrir antes, dedicamos nuestras energías a asegurarnos de que el antiguo sufrimiento no se repita.

Pero tratar de imponer el pasado al presente jamás acabarás con la amenaza del sufrimiento. Eso sólo ocurre cuando encuentras la seguridad en tu propio ser, que es amor.

Motivado por la verdad interior, puedes enfrentarte a cualquier amenaza, porque tu fuerza interior es invulnerable al miedo.



# 10

**Comprende que el mundo físico  
es sólo el espejo de una inteligencia más profunda.**



La inteligencia es la organizadora invisible de toda la materia y toda la energía; como una parte de esta inteligencia reside en ti, participas del poder organizador del cosmos. Como estás inseparablemente vinculado con el todo, no puedes permitirte contaminar el aire y el agua del planeta. Pero, en un plano más profundo, no puedes permitirte vivir con una mente tóxica, porque cada pensamiento crea una impresión en el campo total de la inteligencia. Vivir en equilibrio y pureza es el más elevado bien y para la Tierra.

**Esta presentación fue desarrollada con el fin de acompañarte en el proceso de transformación personal hacia el Amor.**



Desde el amor y al servicio del Amor  
**iRefleja!**  
por Marcela Parolin

**Si deseas recibir nuestras presentaciones semanales gratuitas envía un mensaje con tus datos, incluyendo tu país, a [refleja@ciudad.com.ar](mailto:refleja@ciudad.com.ar)**

**Envía mensajes positivos a los tuyos,  
será una manera más de demostrarles tu amor.  
Probablemente conozcas a alguien a quien le vendrá bien este mensaje.**

El texto de esta presentación fue extraído del libro:  
"Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo" de Deepak Chopra.  
La música: Cinema. Melodía Inmortal.