

BIENVENIDO (A)

Gracias por entrar a esta nueva dimensión, en la que te compartiré a través de este hermoso manual, las herramientas clave para conocer más sobre la mente y de como la meditación es la herramienta más efectiva para entrenarla y crearte la vida de tus sueños.

1

Yo soy Marlene Llanes e inicié mi camino espiritual desde la niñez, me sentía conectada a la magia de la naturaleza, los amuletos con piedras y flores, buscando mejorar mi entorno.

El material que te estoy entregando es sagrado y forma parte de las formaciones que he recibido desde hace varios años de mis diferentes maestros y escuelas, donde he aprendido a escuchar a mi alma y a entrenar a mi mente para cambiar mi realidad.

Este curso que te estoy entregando tiene las claves para entender como es que creas las experiencias satisfactorias y no satisfactorias de tu vida y sobre todo tiene las herramientas que te ayudarán a transformar tu realidad.

Gracias y bienvenido (a) a este viaje sin retorno.

*Marlene Llanes*  
*Coach*

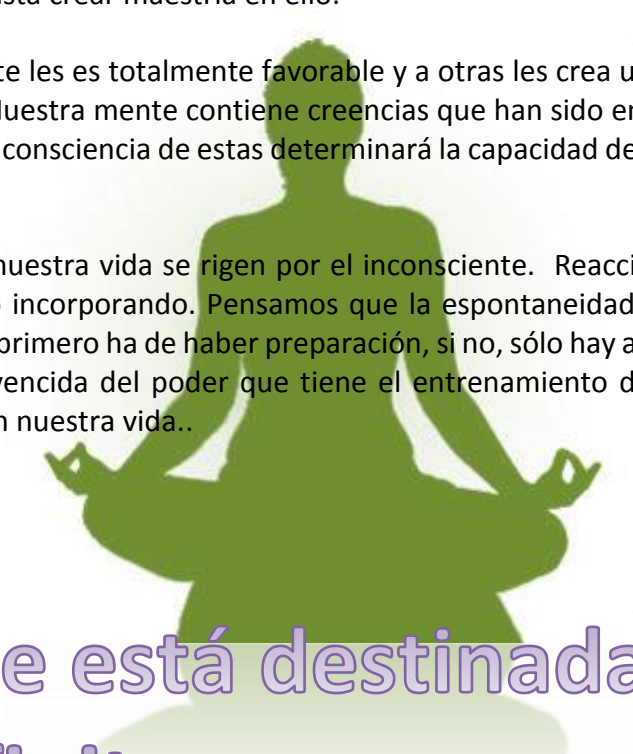
## INTRODUCCIÓN

Mente: Es un plano donde se lleva a cabo el entendimiento de nuestro mundo a través del raciocinio, patrones de pensamientos, creencias.

Es parte de nuestro ser, no está en esta dimensión, no tiene tiempo ni espacio, ha sido creada para que sea nuestra sirviente y no al revés. Todo ser humano que desee tener una vida plena necesita una buena relación con ella hasta crear maestría en ello.

Para algunas personas la mente les es totalmente favorable y a otras les crea una vida realmente nefasta, desastrosa e infeliz. Nuestra mente contiene creencias que han sido entregadas desde la niñez, sin embargo, el nivel de consciencia de estas determinará la capacidad de crearnos una vida satisfactoria.

La mayor parte de los actos de nuestra vida se rigen por el inconsciente. Reaccionamos según los automatismos que hemos ido incorporando. Pensamos que la espontaneidad es un valor; pero para que haya espontaneidad primero ha de haber preparación, si no, sólo hay automatismos. Por lo que estoy totalmente convencida del poder que tiene el entrenamiento de la mente en los resultados que obtengamos en nuestra vida..



La mente está destinada a ir  
por el infinito, a menos que la  
entrenes para desear la  
tierra.

**CLASE I. EL PROCESO DE MANIFESTACIÓN**

La mente empaña el cristal con el que miramos al mundo, está llena de identificaciones inconscientes, de emociones, proyecciones, intenciones y apegos, el pensamiento es percibido como algo diferente de lo que es. Este pensamiento enmascarado se vuelve la base de muchos juicios falsos y compromisos infructuosos que llevan a la infelicidad y a la frustración en la vida.

3

Una de las funciones de la mente es generar pensamientos los cuales generan emociones y en consecuencia experiencias en nuestra vida. Estos pensamientos tienen el poder de crear y moldear nuestro futuro, los pensamientos son importantes y están dotados de capacidad creativa solo cuando están precedidos por emociones, y estas últimas son las que realmente tienen el poder de atraer y crear las experiencias de nuestra vida.



**Todo ser humano que desee elevar su consciencia y crearse una vida plena, necesita una relación directa y fundamental con la mente.**



**BINDU**  
CREANDO UNA VIDA INCREÍBLE

La mente existe como sirviente del alma. El éxito, la felicidad, la prosperidad son los resultados de tener una buena relación con tu mente, por lo que esta es el factor creativo, de acuerdo a su ámbito, visión y positividad será la circunstancia.

Sostener el equivalente mental a pesar de las circunstancias y condiciones, se manifestará tarde o temprano.

El éxito que obtengas en la maestría de dominar tu mente dependerá de la VOLUNTAD personal que apliques en la meditación, limpiar ese cristal con el que miramos al mundo y lograr una verdadera evolución.

4

Conecta conscientemente en ese plano de consciencia con el todo (donde está tu esencia) para aquietar la mente.

### EJERCICIO:

Escoge un aspecto de tu vida en la que estés experimentando un reto importante, una situación que quieras transformar ya sea en el área de la prosperidad, las relaciones o la salud:

---

---

---

---

---

---

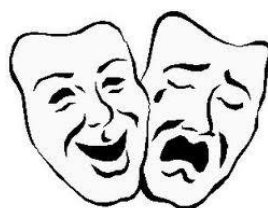
---

---

*Estas tres áreas se intersectan entre sí, así que el trabajar en un aspecto automáticamente ilumina a las otra dos.*

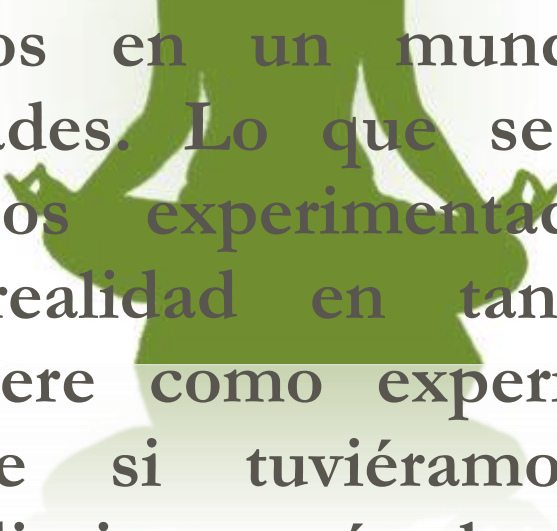
Ponte cómod@ y encuentra un espacio confortable. Crea un ambiente con una vela o una flor si así lo deseas.

A continuación, lleva a cabo la siguiente Meditación EL TEATRO DE LA MENTE puedes descargarla en el siguiente enlace: <https://soundcloud.com/mar-llanes/el-teatro-de-la-mente>.



**Tu alma pertenece al Universo, tu mente es una salida a través de la cual la Inteligencia Creativa del universo busca realizarse.**

5



Vivimos en un mundo de realidades. Lo que sea que hayamos experimentado es una realidad en tanto se considere como experiencia, aunque si tuviéramos un entendimiento más elevado de la vida, la experiencia desagradable podría haber sido evitada.