

Go Be Happy !

Welcome to our Happy Science News!

www.gobehappy.ch

Frecuentemente regresamos de vacaciones con nuevas ideas y objetivos.

Veamos 3 Estrategias soportadas por la ciencia para lograr manifestar nuestros Sueños: Aclarar, Reflexionar y Visualizar.



¿Qué es la manifestación?

La palabra "manifestación" significa convertir una idea en una realidad. Por lo general, queremos manifestar cosas que mejoren nuestra felicidad y bienestar. La gente generalmente habla de la manifestación como el proceso de usar pensamientos, sentimientos y creencias para llevar algo a la realidad, pero según la ciencia, parece importante incluir también las acciones como una parte clave del proceso de manifestación.

¿Qué significa realmente la manifestación?

La manifestación se ha vuelto popular gracias a libros como *El Secreto* y *La Ley de atracción*. Desafortunadamente, la mayoría de los científicos psicológicos le dirán que estos libros se basan en la pseudociencia: afirman ser científicos y fácticos, pero en realidad no se basan en evidencia científica.

Así que como científico psicológico no puedo, en buena conciencia, recomendar estos libros. Sin embargo, digo: Por supuesto que podemos manifestar cosas positivas en nuestras vidas, si no pudiéramos, ¿cuál sería el punto de la terapia, las intervenciones de bienestar o cualquiera de las herramientas que usamos para ayudar a las personas?

Entonces, ¿qué dice realmente la ciencia sobre la manifestación? ¿Cómo podemos tomar una meta o idea que tenemos en nuestras cabezas y hacerla realidad?

¿Cuál es la ciencia detrás de la manifestación?

En realidad, hay ciencia detrás de la idea de manifestación, es decir, convertir una idea en algo real. Aquí hay algunas áreas de investigación y cómo prestan apoyo a la manifestación:

Una mentalidad de crecimiento puede ayudarte a manifestar tus sueños y alcanzar tus metas

Dra. Carol Dweck muestra claramente que creer que puedes hacer algo hace que sea más probable que lo hagas con éxito. Eso significa que nuestras creencias sobre nuestra capacidad de aprender, crecer y tener éxito (nuestra mentalidad de crecimiento), pueden afectar si manifestamos efectivamente lo que deseamos.

Es importante destacar que esta investigación sugiere que, si realmente creemos que podemos lograr algo, tendremos la voluntad para realizar el trabajo aunque sea duro hasta lograrlo. Esto contrasta con el estilo de la ley de la atracción que sugiere que la creencia por sí sola es suficiente para provocar la manifestación. En última instancia, la ciencia sugiere que nuestras creencias producen comportamientos (y respuestas de los demás) que conducen a los resultados que deseamos.

Las profecías autocumplidas pueden explicar la manifestación

La investigación muestra que nuestras expectativas, positivas o negativas, tienden a confirmarse. Esto es lo que se conoce como una profecía autocumplida. Entonces, si esperamos dar vida a nuestra idea o alcanzar nuestra meta, es más probable que lo hagamos.

Por ejemplo, si no crees que puedas tener éxito en algún objetivo, digamos conseguir el trabajo de tus sueños, pondrás en marcha eventos que en realidad harán que sea más probable que no consigas el trabajo de tus sueños. Tal vez tengas frío o estés de mal humor durante una entrevista de trabajo. Tal vez te involucres en un diálogo interno negativo con alguien que podría ayudarte. O tal vez simplemente te sentirás molesto y no pasarás el tiempo necesario para alcanzar tu objetivo. Tus creencias ponen en marcha circunstancias que afectan tu capacidad para manifestar un resultado.

El sesgo de negatividad puede explicar las percepciones sobre la manifestación

La investigación muestra que, si ya nos sentimos mal, es más probable que interpretemos las circunstancias neutrales de una manera negativa. Puede ser que alguien con una actitud más positiva simplemente preste más atención a las formas en las que ha manifestado con éxito partes de sus sueños. Otra persona con una perspectiva más negativa puede experimentar exactamente las mismas cosas y solo ver dónde falló no logrando manifestar lo que deseaba. Así es como el sesgo puede afectar la manifestación.

Las espirales ascendentes de emoción positiva pueden explicar el éxito de la manifestación

La investigación de la Dra. Barbara Fredrickson también ha demostrado que las emociones positivas nos permiten pensar de manera más creativa. Del mismo modo, la Dra. Sonja Lyubomirsky ha demostrado que la felicidad conduce al éxito y no al revés. Las personas que son generalmente felices y positivos atraen más

oportunidades, tienen mejores relaciones y parecen ser capaces de manifestar lo que se proponen más fácilmente.

Tiene sentido cuando lo piensas, ¿verdad? Preferimos estar cerca de personas positivas y optimistas. ¿Y estar cerca de personas con una actitud negativa? Es desagradable y no nos lleva a querer ayudar a estas personas.

¿Cómo usamos la ciencia para manifestar lo que queremos?

1. Aclara lo que quieres manifestar

¿Qué es lo que realmente quieres? Dedicar tiempo a concentrarse para obtener claridad sobre tu objetivo de manifestación. La meditación consciente puede ser una herramienta útil para esto: calma la mente y ayuda a aumentar tu autoconciencia. O bien, podrías hablar con un amigo. A veces, solo hablar puede ayudarte a obtener la claridad que necesitas para manifestar algo.

2. Manifiesta lo que te importa

Al decidir qué manifestar, plantéate algunas preguntas de reflexión:

- ¿Esto me hará feliz y sentirme realizado?
- ¿Esto se siente bien para mí? (¿O hay algo o alguien que me influye?)
- ¿Esto me hará algún daño a mí mismo o a otros?

Al hacerte estas preguntas, puedes elegir las cosas correctas a manifestar: cosas en las que será más probable que creas, cosas sobre las que tienes expectativas positivas y cosas que te hacen sentir más positivo. Como resultado, será más probable que las manifiestes.

3. Visualiza tu manifestación para generar emociones positivas

Visualizar lo que deseas puede ayudarte a sentir emociones positivas relacionadas con tu objetivo y con más fuerza. Y esos sentimientos pueden ayudarte a creer más en ti mismo. Simplemente cierre los ojos, respira profundamente e imagina una escena de su vida futura como la desea.

3 estrategias a practicar y practicar hasta que la rutina se convierta en un hábito.

Go Be Happy Team
www.gobehappy.ch