

RUT NIEVES

HAZ TUS SUEÑOS REALIDAD

*Manual avanzado
de manifestación*

Fé

Armonía

Prosperidad

Confianza



PaZ

Salud

Amor

Carino



Respeto

Alegria

Gratitud

Abundancia



TRILOGÍA *CREE EN TI* VOL. II

RUT NIEVES

HAZ TUS SUEÑOS REALIDAD

*Manual avanzado
de manifestación*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Rut Nieves Miguel, 2018
© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

© de las de las fotografías e ilustraciones del interior, © Amenic181- Shutterstock,
© Creative Travel Projects – Shutterstock, © Serg64 - Shutterstock 223265092,
© Stockfotoart – Shutterstock, © Dugdax- Shutterstock, © Cristian N Gaitan – Shutterstock, © Richard Bowden – Shutterstock, © Lucky Business- Shutterstock,
© CHOKCHAI POOMICHAIYA - Shutterstock, © Annette Shaff – Shutterstock,
© KalypsoWorldPhotography – Shutterstock, © Vasilev Evgenii – Shutterstock,
© Daniel Chester - Shutterstock, © Tomo – Shutterstock, © Anatol Pietryczuk – Shutterstock, © Benemale – Shutterstock, © Vectorfusionart – Shutterstock, © Patat – Shutterstock, © Galyna Andrushko – Shutterstock, © Fortyforks – Shutterstock,
© archivo de la autora, © Artens – Shutterstock, © Lukasz Sz waj – Shutterstock

Diseño de interior y maquetación: © Dandelía

Primera edición: mayo de 2018
Depósito legal: B. 7.399-2018
ISBN: 978-84-08-18699-1
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Egedsa
Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

ÍNDICE DE CONTENIDOS

POR PARTES

Modo de leer este libro 11

Propósito de este libro 14

PARTE I. LO QUE YO CREO

1. **La vida no es cuestión de suerte.** Nada es casual 19
2. **Nada nuevo bajo las estrellas.** La verdad lleva miles de años entre nosotros 25
3. **Tu vida cambia a la velocidad que tu conciencia permite.** Tu conciencia sólo acepta lo que está preparada para soportar 27
4. **Tus padres no tienen la culpa** 31
5. **El origen de nuestros miedos.** El ego 37

PARTE II. CONCEPTOS CLAVE PARA REALIZAR CAMBIOS PROFUNDOS EN TU VIDA

6. **El libre albedrío.** El termómetro del pensamiento 49
7. **La voluntad de Dios.** Y los milagros 53
8. **El papel de tus sueños.** Un plan divino para ti 59
9. **Aprender a delegar y confiar.** Dejar de controlar 63
10. **El origen de los errores.** La percepción y las creencias 69
11. **El origen de las heridas y los bloqueos** 77
12. **La sanación de las heridas.** La solución a nuestros problemas 89
13. **¿Por qué nos saboteamos?** El miedo a lo desconocido, la alegría 101
14. **Soltar el pasado** 105

PARTE III. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA LEY DE LA ATRACCIÓN

- 15. **La influencia del ambiente y de los medios de comunicación en tu vida** 115
- 16. **El inmenso poder de tus palabras.** Escúchate 121
- 17. **El inmenso poder de tus emociones** 135
- 18. **El inmenso poder de tus acciones.** El principio de coherencia 171

PARTE IV. EL PROCESO DE MANIFESTACIÓN

- 19. **El proceso de manifestación.** El método de los siete pasos 181
- 20. **Manifestar el amor.** La resolución de conflictos en las relaciones personales. Cómo atraemos el amor 211
- 21. **Manifestar la abundancia.** El merecimiento y la apertura de tu conciencia a la prosperidad 245
- 22. **Manifestar la salud.** El cuerpo como mensajero de tus emociones y creencias 261
- 23. **La verdad sobre ti.** La historia más bella jamás contada 277

PARTE V. EJERCICIOS Y AFIRMACIONES

- 24. **Ejercicios** 289
 - Empezar el día 289
 - Obtener claridad e inspiración 296
 - Aprender a pedir 298
 - Perdonar 301
 - Perdonarse a uno mismo 306
 - El abecedario de los elogios 309

Romper el patrón	310
Reforzar el poder de cambiar	311
Encontrar tiempo para ti	311
Autoconocerte	315
Descubrir tus creencias limitantes subconscientes	317
Conectarte contigo mismo y con tus sueños	320
Comprometerte contigo mismo	321
25. Afirmaciones	323
Sanar la herida del rechazo	323
Sanar la herida del abandono	324
Sanar la herida de la traición	324
Sanar la herida de la vergüenza	326
Sanar la herida de la injusticia	327
Se buscan mensajeros del amor y la alegría	331
Bibliografía	347



LA VIDA NO ES CUESTIÓN DE SUERTE

NADA ES CASUAL



Yo creo que antes de nacer elegimos aquello que queremos aprender en cada vida y aquella misión que queremos llevar a cabo. Nuestras almas eligen a nuestros padres y planean encuentros con las personas que nos ayudarán a conseguir nuestro propósito de vida.

Y en función de aquello que queramos aprender, Dios nos envía a un sitio o a otro.

Normalmente, hay dos fases claramente diferenciadas en la vida de cada persona. En la primera parte vivimos en modo automático, sin recordar de dónde venimos, ni nuestros potenciales, talentos y poderes innatos. La primera etapa trata de despertar, de recordar quiénes somos, de lo que somos capaces y para qué estamos aquí, hasta que se produce el **despertar de la consciencia**.

En la segunda parte, después del despertar, cambia tu forma de ver la vida y comienzas a «recordar» o a descubrir la razón por la que estás aquí. En esta segunda parte, empiezas a conocer el poder que se te ha dado y a aprender a usarlo.

En mi primer libro, **Cree en ti**, doy las razones necesarias a la mente dormida para despertar a su poder interior. Y también para aquellas personas que estaban despertándose, pero aún no terminaban de creer en sí mismas o no se amaban lo suficiente. Y por esa razón, aunque conocían los principios o leyes universales, aún no habían logrado materializar sus sueños.

Este libro es la continuación de **Cree en ti**. Por eso, independientemente de la fase vital en la que te encuentres, te animo a leerlo para fortalecer tu sistema de creencias potenciadoras, para que puedas lograr cambios más efectivos.

Después de pasar tantos años dormidos repitiendo antiguos patrones limitantes, es necesario repetir muchas veces las nuevas creencias y pensamientos que te hablan de tu verdadero poder y capacidad, hasta que todas las células de tu ser se impregnen de la sabiduría divina que transmite **Cree en ti**.

Tu alma ya lo sabe, siempre lo ha sabido. Pero tu mente habla tan alto que al principio cuesta escuchar la voz de tu alma.

Todo lo que nos sucede es para que aprendamos a amar, a nosotros mismos y a los demás.

La vida se rige por una serie de leyes que operan sin descanso, en todo momento. La vida es un sistema perfecto que busca siempre el equilibrio y la armonía. Porque

la inteligencia que la creó es armonía y perfección. Aunque debido a nuestras creencias limitantes, muchas veces no seamos capaces de percibirlo así.

Atraemos experiencias acordes a nuestra vibración, a la vibración que emiten nuestros pensamientos y emociones. Esa es la manera en la que la vida nos enseña cómo nos tratamos a nosotros mismos y cómo tratamos a los demás.

Por eso es tan importante ser conscientes de lo que pensamos y la gestión emocional de aquello que sentimos.

Tus grandes maestros son tus padres, tus hijos, tu pareja, tus mejores amigos y, en definitiva, las personas más cercanas a ti. Además de con todos ellos, yo he aprendido mucho con mis clientes, seguidores y lectores. Cuando yo me amo, recibo muchos mensajes llenos de amor agradeciendo mi trabajo.

Cuando yo me critico, atraigo críticas.

Cuando yo soy injusta conmigo, atraigo injusticias.

Cuando doy más a los demás que a mí misma, empiezan a pedirme más y más.

*Yo establezco la medida de lo que necesito.
Lo atraigo por naturaleza.*

Todo lo que necesitas (aprender) es atraído por ti en todo momento. Unas experiencias serán calificadas como dolorosas y otras como preciosas, pero todas cumplen la misma función: **enseñarte**.

Si tú no te das a ti mismo lo que necesitas, las experiencias te traerán todo lo que necesitas aprender.

Pero si no dejas un espacio para ti, para recibir, para lo que tú quieres, lo que anhelas no tendrá espacio para llegar a tu vida. Y si no dejas espacio para ti, con el tiempo atraerás alguna experiencia lo suficientemente llamativa como para que empieces a hacerte caso.

TESTIMONIO

Cree en ti, el maravilloso libro de Rut Nieves, es un manantial de conocimiento universal, de empoderamiento y de autoconocimiento del ser. Detrás de sus páginas, escritas en un lenguaje sencillo y a la vez inspirador, se encuentra una persona muy especial que ha sido bendecida para que nos transmita tan estupenda información.

*Llevo muchísimos libros de crecimiento personal leídos en estos últimos años, y sin duda éste es un libro para leerlo, releerlo, estudiarlo y tenerlo en la mesita de noche como yo lo tengo, pues como he dicho antes es un **gran libro inspirador**.*

Haber leído tu libro, haberte conocido en persona y haber trabajado en las sesiones contigo ha sido uno de los mejores regalos que me ha enviado el universo.

Espero que tu luz nos ilumine muchííííísimooooo, para que podamos seguir viéndote brillar como lo estás haciendo y que seas un ejemplo para muchas personas; sé que es así por el éxito que estás teniendo y eso me alegra el alma.

Gracias, gracias, gracias por contribuir a hacer un mundo mejor, el mío ya mejoró gracias a ti.

JOSÉ MARÍA JURADO

Autor del libro *Más allá de tus miedos*
www.josemariajurado.es



