



**“El poder de creer es
el poder de crear.”**

“Tu visión interior construye tu mundo exterior.”

El título

- La propuesta inicial era:
- “ **SI LO CREES , LO CREAS** “
- Pero ese es el titulo de un famoso libro de **Brian Tracy**, con la colaboración de la psicoterapeuta **Christina Stein**. Publicado en 2017 en USA y en 2023 en España.
- Así que para no caer en el plagio lo he modificado.

Otras maneras de decirlo

- “Lo que imaginas con fe, lo haces posible.”
- “Tu mente construye el camino de tus pasos.”
- “Crear es el primer acto de crear.”
- “Todo nace en la mente antes de existir.”
- “Aquello en lo que confías, toma forma.”

Vamos a ver que dijeron los filósofos clásicos.

- Según Platón, **el pensamiento crea el modelo de las cosas**; lo que existe en el mundo sensible es reflejo de lo que la mente (o el alma) concibe en el mundo ideal.
- En este sentido, **crear o conocer una idea es el primer paso para “hacerla real”** en la materia.
- “El alma que contempla la verdad puede ordenar el caos de lo visible.” (*Timeo*)

- Para Aristóteles, **la causa final (el propósito que concebimos)** impulsa a las cosas a realizarse.
- Es decir, si tienes una idea clara y crees en su finalidad, eso orienta tus actos hasta hacerla realidad.
“El pensamiento mueve al alma, así como el objeto del deseo mueve al deseo.” (*De Anima*)

- **Estoicos (Epicteto, Séneca, Marco Aurelio)**
- Enseñaban que **nuestra mente es soberana sobre cómo vivimos la realidad.**
- No decían que “creer” cambie el mundo físico, pero sí que **nuestra percepción crea nuestra experiencia del mundo.**
- Epicteto: “No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que pensamos sobre lo que nos sucede.”
Marco Aurelio: “La vida de un hombre es lo que sus pensamientos hacen de ella.”

Buda

- **La mente crea la realidad**
- “Somos lo que pensamos.
Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.
Con ellos construimos el mundo.”
- El karma no es destino mágico, sino **el resultado natural de los pensamientos, palabras y acciones.**
En ese sentido, “crear” la realidad mediante lo que creemos o pensamos es parte del mismo principio:
- “Todo lo que somos es resultado de lo que hemos pensado.”

Jesús de Nazaret

- “Si tenéis fe como un grano de mostaza, diréis a este monte: ‘Pásate de aquí allá’, y se pasará; y nada os será imposible.”
- “Todo lo que pidáis en la oración, creyendo, lo recibiréis.”
- “Al que cree, todo le es posible.”
- “No tengas miedo; cree solamente.”

¿Que quiso realmente transmitir?

- Aunque el cristianismo entiende y explica esas palabras como que hemos de pedir a Dios con fé y esperar que Él conceda. En mi opinión Jesús nos estaba diciendo que el poder está en nosotros y no fuera.
- En ningún momento menciona a Dios o al Padre.
- Un ejemplo más de cómo se ha distorsionado el mensaje de Jesús en aras de consolidar una religión.

En resumen

- **Jesús** decía: “Todo es posible para el que cree.”
- **Platón** decía: “La mente es el modelo de la realidad.”
- **Buda** decía: “Todo lo que somos es resultado de lo que pensamos.”
- Tres caminos distintos que convergen en una misma intuición: **la realidad exterior es reflejo de la interior.**

¿ Donde ha llegado la ciencia, hoy?

- **Neuroplasticidad: la mente cambia el cerebro**
- La neurociencia ha demostrado que **el cerebro se remodela constantemente** según lo que pensamos, sentimos y hacemos.
- En este sentido, **“creer” cambia literalmente la estructura cerebral** que sostiene nuestra conducta y experiencia.
- El **efecto placebo** muestra cómo **la creencia en la eficacia de un tratamiento puede generar resultados fisiológicos reales**

- **Epigenética y emociones:**

- La biología moderna ha descubierto que **los estados mentales y emocionales pueden influir en la expresión genética.**
- Esto significa que **tu forma de pensar puede modificar, en cierta medida, tu biología.**

- **Conclusión científica actual**

- La ciencia **no avala** que “creer” genere materia o cambie el mundo físico por sí mismo.
Pero **sí confirma** que:
- Las creencias **modifican el cerebro, el cuerpo y la percepción.**
- La percepción influye en la conducta.
- Y la conducta, mantenida en el tiempo, **sí cambia los resultados del mundo real.**
- Por tanto, desde un punto de vista científico:
-  *“Si lo crees, actúas como si fuera posible; al actuar, lo haces real.”*



Aunque los genes se heredan de tus padres, no están completamente predeterminados. Este proceso se conoce como epigenética, y demuestra que tus decisiones pueden transformar tu biología. Cuidar lo que comes, cómo piensas y cómo vives puede literalmente cambiar la manera en que tus genes se comportan.

National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS) .
Harvard Medical School — Epigenetics: How lifestyle influences your genes.



Las partículas no se comportan de manera impredecible, sino que responden a probabilidades, ondas y entrelazamientos invisibles.

Esto sugiere que cada “golpe de suerte”, cada decisión acertada o encuentro fortuito, podría estar influido por probabilidades cuánticas que moldean el resultado antes de que ocurra.

Tal vez por eso algunas personas parecen atraer oportunidades con facilidad, mientras otras viven repitiendo los mismos errores.

Quizás no sea solo mentalidad o sincronía, sino una forma de resonancia con las reglas invisibles del universo, reglas que recién comenzamos a comprender.

¿Nuestros pensamientos, emociones y sentimientos emiten una “vibración” o energía que influye en nuestra experiencia y entorno.?

- Se dice que todo ser humano emite un campo energético, y la combinación de pensamientos y emociones determina su “frecuencia” o vibración.
- **Las emociones y sentimientos:** añaden intensidad a la vibración; emociones positivas (amor, gratitud) “atraen” experiencias positivas, emociones negativas (miedo, ira) atraen experiencias coherentes con ese estado.
- **Pensamientos:** generan un enfoque mental; lo que piensas mucho dirige tu atención y acciones hacia eso.
- Pensamientos + emociones = vibración interna = guía la percepción, decisiones y resultados.
No mueve objetos por arte de magia, pero **moldea la experiencia de la realidad.**

En Metafísica...

“Creer no solo prepara la mente, sino que, al enfocar la intención, participa en la construcción de la realidad. Lo que se concibe en conciencia puede manifestarse en experiencia.”

Autores como **Conny Méndez, Ernest Holmes** y **Emmet Fox** enseñaron que de la mente y las emociones **emanaban una fuerza o vibración** que influye en la realidad.

En resumen...

- La creencia de que atraes según tu vibración es una **síntesis de:**
- Metafísica cristiana (mente y creencias como fuerza creadora).
- Ocultismo/esoterismo occidental (energía y vibraciones sutiles).
- Filosofías orientales (karma, prana, chi).
- Psicología positiva y Ley de la Atracción moderna (actitudes y expectativas determinan resultados).
- En esencia, **es una interpretación espiritual y metafórica del principio de que lo que piensas y sientes influye en lo que experimentas.**

Y para acabar.....

- Una palabras de **Eckhart Tolle** para reflexionar
- “ Donde va tu atención, fluye tu energía y donde fluye tu energía la realidad empieza a cristalizarse.

- Gracias por vuestra atención

