

TRILOGÍA *CREE EN TI* VOL. II

**RUT NIEVES**

**HAZ TUS SUEÑOS  
REALIDAD**

*Manual avanzado  
de manifestación*

DIANA

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta - España

© 2018, Rut Nieves Miguel

© 2018, Editorial Planeta S.A. – Barcelona, España

Diseño de interior y maquetación: © Dandelía

© 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, © CHOK-CHAI POOMICHAIIYA – 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 Szwarzaj – Shutterstock

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

[www.planetadelibros.com.mx](http://www.planetadelibros.com.mx)

Primera edición impresa en España: mayo de 2018

ISBN: 978-84-08-18699-1

Primera edición impresa en México: abril de 2020

ISBN: 978-607-07-6752-4

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 de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México –*Printed in Mexico*

# 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
<b>25. Afirmaciones</b>	<b>323</b>
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



**PARTE I**  
**LO QUE YO CREO**



---

# 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 muchíííísimooooo, 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](http://www.josemariajurado.es)





---

## NADA NUEVO BAJO LAS ESTRELLAS

### LA VERDAD LLEVA MILES DE AÑOS ENTRE NOSOTROS

---



Todo lo que explico en este libro se ha transmitido desde el origen de los tiempos. Las civilizaciones y culturas más antiguas ya conocían los principios de metafísica que en este libro aparecen.

Las leyes naturales, universales o de la creación hace miles de años que se conocen y han sido divulgadas desde los comienzos de la civilización. Sin embargo, todavía hay millones de personas que no las conocen o no terminan de comprenderlas, y es por eso que no creen en ellas o no saben cómo aplicarlas en su día a día para mejorar sus vidas. Porque para poder **creer** primero es necesario **comprender**. Y por eso sufren carencias económicas, de amor, de autoestima y de salud.

Para eso he escrito este libro, para ayudar a difundir la verdad, para ayudar a entenderla y para permitir que cada día más personas empiecen a comprender todo lo que son, dejen de sufrir a causa del desconocimiento y empiecen a disfrutar de todo el poder que se les ha dado.

*Sólo vemos lo que creemos posible;  
lo que nos parece inviable no lo vemos.*

Cuentan que los indígenas americanos al principio no veían los barcos que se aproximaban a sus costas. Porque nunca habían visto nada semejante, no lo concebían en su mente. Los chamanes intuían que pasaba algo, pero no comprendían, hasta que después de varios días pudieron verlos; su mente se abrió a reconocer algo nuevo.

### 3

---

## TU VIDA CAMBIA A LA VELOCIDAD QUE TU CONCIENCIA PERMITE

### TU CONCIENCIA SÓLO ACEPTA LO QUE ESTÁ PREPARADA PARA SOPORTAR

---



A medida que empiezas a ser consciente de tu poder creador, es probable que sientas cierto vértigo ante el vacío. Crear empieza a un nivel mental, y cuando comienzas a ver que tus pensamientos llegan a ser creaciones, impresiona a nuestra conciencia. Porque no estamos acostumbrados a ver materializar nuestros deseos a la velocidad de la luz.

Por eso a veces los cambios llegan más lentamente de lo que nos gustaría. Es simplemente porque nuestra mente y nuestra conciencia necesitan un tiempo para tolerar ese milagro, ese cambio.

Cuando yo empecé a ver cómo mis sueños se hacían realidad, sentí que caminaba sobre el vacío, que no había nada a mi alrededor y de la nada surgían mis sueños hechos realidad. Eso me producía cierto vértigo, sobre todo al principio.

El ser consciente del proceso creador puede asustar, porque no sólo empezamos a ver materializado lo bueno, sino también aquello que tememos. Porque todo deseo o temor alimentado durante mucho tiempo puede acabar materializándose.

Como ya expliqué en ***Cree en tí***, para poder reconocer tu poder es necesario primero reconocer tu responsabilidad. Es decir, reconocerte como el responsable de lo que te sucede. Lo más delicado de este punto es que, cuando llegas a él, la mayoría de las personas se sienten culpables en una primera fase por todo lo que han atraído a su vida.

Es muy importante liberarse de la culpa y comprender que no somos culpables de lo que no podemos controlar. **Tú no eres culpable de nada.** Es muy importante comprender la diferencia entre ***culpabilidad*** y ***responsabilidad***.

Y para liberarse de la culpabilidad es necesario **aprender a amarse**. Nuestra mente siempre tiende a buscar culpables, y cuando nosotros le decimos que los demás no lo son, automáticamente intentará culparnos a nosotros. Y ahí tienes que mantenerte firme tú, para educarla y enseñarle que **tú no eres culpable de nada, tú eres inocente** porque estás aprendiendo y no eres consciente de la mayoría de tus pensamientos. Y ese aprendizaje sólo puede hacerse con amor, aprendiendo a **amarse**.

Y es que sabemos tan poco del amor, lo hemos experimentado en medidas tan pequeñas, que a nuestra mente le asusta porque es algo desconocido para ella. Hemos

vivido tanto tiempo sufriendo la dureza de la vida que hemos llegado a protegernos de la felicidad y del amor.

Por eso hay tantas personas que todavía no están preparadas para asumir algo tan grande y tan bello como ser felices cada día de su vida. Toda conciencia necesita su tiempo.

Esto me recuerda a un par de ocasiones en las que yo casi pierdo el conocimiento cuando un chico del que estaba muy enamorada me besó. Yo estaba intentando olvidarme de él porque esa historia de amor no podía seguir adelante. Llevábamos un tiempo sin vernos, pero un día quedamos. Y él me besó con tanta pasión que yo estuve a punto de perder el conocimiento. Literalmente empecé a marearme. Algo así como si mi conciencia no pudiera soportar algo tan bonito.

Y como ya sabéis que aquellas lecciones que no aprendes vuelven a repetirse, casi dos años después, en el mismo sitio, en la misma ciudad, otro chico al que yo quería muchísimo, otra historia de amor imposible, volvió a besarme y yo volví a experimentar la misma sensación. Esta vez fui consciente y paré. Y me dije: «Rut, puedes soportarlo, tranquila, respira». Y esa vez no llegué a marearme.

A Enric Corbera le escuché en cierta ocasión explicar que cuando nuestra mente vive una experiencia muy intensa, o descubre algo muy impresionante, a veces pueden producirse mareos, porque hay ideas que mueven tantas neuronas y cambian tantas estructuras neuronales que es algo así como si nuestro cerebro momentáneamente necesitara más oxígeno para asumir esa nueva idea, para llevar a cabo ese cambio neuronal y crear esa nueva ruta en nuestra mente.

Yo me imagino el **cerebro humano** como una gran ciudad en altura, llena de caminos, carreteras y autopistas que



se cruzan y que conectan todo a distintos niveles. Como un gran nudo de carreteras. Cada carretera es una creencia. Las nuevas ideas son caminos poco consolidados; hay otras que son carreteras en construcción. Y sobre todo, tenemos grandes autopistas, túneles enterrados protegidos con las creencias más primarias, las de nuestra infancia.

Y cada vez que cambiamos una creencia es como si rompieran o cortaran una ruta y se construyera otra en su lugar que lleva a otro sitio. La nueva carretera sustituye a la vieja, dejando la antigua creencia inutilizada.

Tu mente está preparada para cualquier cambio, pero tu conciencia no. Tu conciencia necesita su tiempo, por eso hay personas que necesitan más tiempo para despertar que otras. Es algo que no se puede forzar.

Durante los años que yo viví a oscuras o dormida, pedí **fe**. Y con «a oscuras» me refiero a esa etapa en la que no era consciente de todo el poder que se nos ha dado. Yo no entendía nada o casi nada. Durante varios años fui recibiendo fuerza y cuando mi conciencia ya estaba preparada, todas esas respuestas que llevaba tanto tiempo buscando llegaron a mí. Y ese **conocimiento** es el que me dio la **fe**.