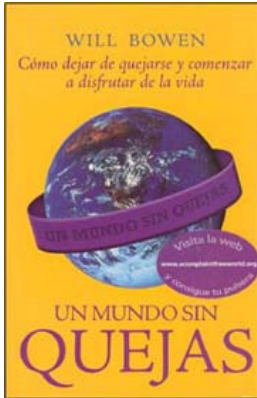




# UN MUNDO SIN QUEJAS

Enviado por e-mail para esta serie y extraído del libro: “Un Mundo Sin Quejas” Autor: Will Bowen



**Si algo no te gusta, cámbialo. Si no puedes hacerlo, cambia tu actitud. No te quejes.**

**CAMBIA LA FORMA DE VER LAS COSAS, Y LAS COSAS CAMBIARÁN DE FORMA.**

En Julio del 2006 Will Bowen propuso a su comunidad "El reto de los 21 días" con el propósito de ayudar a eliminar cualquier rastro de queja o lamento y sus **nocivas** consecuencias para el individuo.

Su propuesta fue muy simple: “Te colocas una pulsera morada con la leyenda UN MUNDO SIN QUEJAS y lo mantienes durante 21 días sin emitir ningún tipo de queja o crítica”; así sea "me duele la cabeza" o "nada me está saliendo bien". Si durante este periodo emites algún lamento, debes cambiar la pulsera de muñeca y volver a empezar. La mayoría de los participantes logró superar este reto, pero les tomó un mínimo de 5 meses, un tiempo que evidencia la presencia de la cultura de la queja en nuestras vidas.

## Un reto que cambiará tu vida y la de tus semejantes

Ahora te estamos proponiendo asumir este reto de 21 días sin quejas, sin críticas y sin chismes... si lo logras, habrás hecho de tu vida un paraíso sin enfermedades. Tendrás mejor ánimo, menos dolores, relaciones más favorables, mayor autoestima, etc. Serás una persona más feliz y armoniosa.

## **¿Crees que puedes aceptar el reto?**

Seis millones de personas ya lo han logrado desde 2006 cuando Will Bowen lanzó esta campaña en EEUU. Cada día se suman más personas para lograr un mundo mejor. México ya tiene una organización para apoyar "Un mundo sin quejas" Muchas personas decían que no se quejaban demasiado, pero con el ejercicio se dieron cuenta que lo hacían unas 20 veces en promedio al día.

## Quejarnos se ha convertido en una Pandemia

¿Has notado que siempre hay algo de que quejarse? El clima, el tránsito, la inseguridad en las calles, las mentiras de los políticos, la salud, el dinero que no alcanza, etc., etc. Lo único que ganamos con la QUEJA es sentirnos peor.

**"Cuando criticamos, nos quejamos o juzgamos, estamos emitiendo una energía discordante. Esta energía, por la Ley de Atracción, será devuelta a nosotros pero multiplicada. Esto alimenta aquello de lo que nos quejamos y lo hacemos más grande"**

Con la queja te conectas con campos de baja energía que te debilitan, te hacen vulnerable a enfermedades, conflictos sociales y carencias. Por el contrario si hablas de **GRATITUD** te conectas a campos de ALTA energía, en los niveles donde se desarrolla el poder personal.

Nuestra propuesta es simple

**ABANDONAS LA QUEJA Y, TE LLENAS DE GRATITUD.**

... así que mantén una observación especial de tus pensamientos y palabras y cada vez que te descubras quejándote, expresa un agradecimiento a la vida, al trabajo, a la salud... o a cualquier cosa que puedas agradecer de corazón... siempre tendrás algo para agradecer. Cada vez que emitas una queja tendrás que volver a empezar la cuenta de los días desde uno.

**Pensar una queja o crítica y no la digo, ¿También cuenta?**

Por suerte NO. Sólo las palabras que salen de tu boca son las que cuentan en este caso.

Quienes lo han logrado reconocen que no es para nada fácil, pero después de las tres semanas, o más, que tardes en lograr la meta, dejas inclusive de criticar con la mente.

¡ Adelante !... **acepta el reto**... demuéstrate que **SI** puedes, y vive la **GRATITUD** como una experiencia que se "siente"... y asciende a un mayor nivel de conciencia y despertar, donde el panorama de la vida será más amplio y amable contigo.

No hace falta que te pongas una pulsera morada, utiliza una piedra en el bolsillo o algo sencillo. Lo importante es aprender a darnos cuenta que a veces nos quejamos. No hay que darle fuerza a esto, simplemente cambias la pulsera de brazo y YA. Lo importante es darnos cuenta, no culparnos. Y a comenzar de nuevo hasta llegar a los 21 días.

**¿Por qué 21 días?**

Los científicos dicen que toma 21 días crear un hábito. Nos tomará 21 días dejar el hábito de la queja y formar el nuevo hábito de la **GRATITUD**.

"Quejarse no debe confundirse con la crítica constructiva a través de la cual le haces saber a alguien que ha cometido un error o que tiene alguna deficiencia de modo tal que pueda mejorar. Y abstenerse de quejarse no necesariamente significa soportar malas conductas o actitudes. No hay nada de malo en decirle al mesero que tu sopa está fría y que necesita ser calentada; si te ciñes a los hechos, que son siempre neutrales. -¿Cómo te atreves a darme la sopa fría?- Eso es quejarse".

<http://acomplaintfreeworld.org/willbowen.html>

**Eckhardt Tolle - Un Nuevo Mundo, Ahora**