

Isabel López Gallego

# Yo *soy el cambio*

21 DIAS PARA TRANSFORMAR TU VIDA

EDICIONES

**Isthar**



**Luna-Sol**

«Libros, cursos y eventos con Estrella»

**Querido lector, si este libro le ha ayudado, dispone de más obras de este autor y de todo nuestro catálogo en:**

**Ediciones Isthara Luna-Sol**

[www.istharlunasol.com](http://www.istharlunasol.com)

[info@istharlunasol.com](mailto:info@istharlunasol.com)

+34 696 575 444

© **Autor:** Isabel López Gallego

**Corrección:** Jesús Córdoba

**Maquetación:** Antonio García Tomé

**Diseño cubierta:** Ed. Isthara Luna Sol

**Primera edición:** septiembre 2018

© Ediciones Isthara Luna-Sol 2018

Calle Arganda, 29

28005 - Madrid (España)

ISBN: 978-84-17230-31-9

Depósito legal: M-27407-2018

**Impreso en España**

Reservados todos los derechos. Este libro no puede ser reproducido, íntegra o parcialmente, por cualquier medio mecánico, electrónico o químico ya existente o de futura introducción, incluidas fotocopias, adaptaciones para radio, televisión, internet o webTV, sin la autorización escrita del editor.

*Para ti:*

*Gracias por estar ahí, leyendo  
cada una de estas palabras.*

*Gracias por poder coincidir contigo  
a través de estas líneas.*

*¡Gracias porque existes!*

# Nota editorial

Si tuviera que resumir este libro en una frase, diría: «Es todo lo que necesitas saber para empezar tu camino hacia la conciencia plena».

Isabel López Gallego es una de estas personas que un día sintió el «clic» ¡y su vida cambió! Lógicamente este «clic» no se activa por control remoto ni cae del cielo. La mayoría de las personas que tienen inquietudes a nivel personal van recibiendo información a través de muchas vías: un amigo, un libro, un curso... todo hace parte de un gran puzzle que, una vez finalizado, ¡nos hace despertar a esa realidad que tanto soñamos!

Isabel terminó su puzzle, recogió su propia experiencia y decidió facilitar la vida a otras personas que andan en el camino de búsqueda. Así que, eres afortunado o afortunada, pues tienes el *mapa del atajo* para llegar antes a esa **vida plena, fácil y feliz** que todos anhelamos tener.

La autora nos ofrece pautas prácticas y sencillas para llegar a vivir desde el amor, desde el agradecimiento, la aceptación, el perdón, para fluir, ser positivo, auténtico... entre otras, ¡y tan solo en veintiún días!

Qué poco te queda para llevar la vida que quieres y ser realmente feliz...



# Prefacio

**E**l objetivo de escribir este libro es que conectes con estas ideas, para que puedas recuperar el poder que hay dentro de ti a través de las herramientas de las que dispones en tu interior, como: tu capacidad de elegir el amor por ti mismo, el agradecimiento, la aceptación de nuestros padres, el perdón, la expresión de tus emociones, cambiar tus pensamientos, el poder de tus palabras, tus acciones, ser tú mismo y fluir en cada momento, redescubrir tu sabiduría interior, conectar con tu propósito de vida, observar, contemplar y confiar, practicar la ley del espejo, del desapego y merecimiento, sembrar el amor incondicional, meditar... Así podrás utilizar toda esa sabiduría a tu favor, ya que se encuentra en ti, a tu alcance, para poder crear un nuevo mundo y lograr esa transformación que cambiará tu vida para siempre.

# Introducción

Amado lector:

**H**e decido escribir este libro, con todo mi amor, para acompañar a todas esas personas que desean iniciar un cambio adentrándose en su interior.

Si estás leyendo estas líneas, ¡te felicito! Por haber elegido este cambio interior. Este es un trabajo que puede durar toda la vida, debido a que siempre estamos evolucionando y creciendo personal y espiritualmente. Tu elección ha sido elegida conscientemente. Es fantástico, porque vas a lograr ¡un gran salto cuántico! Cada pequeño paso que des te acercará a ese ser extraordinario que eres, porque estás haciendo algo fuera de lo común y saliendo de tu zona de confort para descubrir ese mundo interior que hay en tu corazón, ese gran tesoro que cambiará tu vida hacia donde quieras y capaz de hacer todo lo que se proponga.

**Recupera el poder que hay dentro de ti y el control de tu vida, conecta con todo el amor de tu corazón y felicidad, déjate guiar por tu interior.**

La clave es la perseverancia y disfrutar de cada paso del camino, sin prisa pero sin pausa, integrando todas estas ideas en tu vida. Para ello, léelas las veces que sea necesario, para sembrar toda esta información que, bajo mi experiencia, me ayudó mucho a llevar a cabo mi cambio personal. Si algún punto de los expuestos en este libro no resuena en tu interior, puedes omitirlo y tranquilamente continuar con el siguiente punto. Si esta información sirve para producir el fantástico milagro de cambiar algo dentro de ti, o simplemente que una de estas ideas te haya servido para mejorar tu vida, me llenará de felicidad y alegría, simplemente con que llegue a una persona en el mundo, reconfortará mi alma, y esa persona puedes ser tú.

Te recomiendo que, durante veintiún días seguidos, que es lo que necesita la mente para adquirir un hábito, leas cada punto, uno por día. Creo que así es más interesante que leer toda esta información seguida, para que puedas asimilarla poco a poco e incorporarla a tu vida, es información muy poderosa, que tendrás que integrar de forma paulatina, sin apresurarte, tomándote el tiempo necesario para sentir desde el corazón, cada punto expuesto para lograr tu anhelado cambio interior.

Además de leer un punto por día, también me gustaría proponerte que tengas a mano un cuaderno y que en cada punto escribas lo que sientes, lo que piensas, cómo estás llevando a cabo este trabajo, y todas las repuestas que llegan a ti. Ya es hora de que hagas caso a esa voz interior tuya tan sabia, que puede guiarte en todo momento.

En este cuaderno, puede escribir las afirmaciones o decretos que expongo, al final de cada apartado, o frases

del libro que te eleven y te impulsen en este momento. Cualquier frase motivadora para ti que tú mismo escribas que te ayude en tu transformación, también te reto a que realices cada uno de los ejercicios que expongo al final de algunos apartados, con el fin de que viajes a tu interior y puedas trabajarlo, para tomar conciencia de muchas cosas que permanecen ocultas dentro de ti y, al liberarlas, acelerar tu cambio de forma exponencial, porque la teoría está muy bien, pero la práctica es muy necesaria.

Transcurrido un tiempo puedes leer todo lo que escribiste en tu cuaderno y valorar cómo tu mente y conciencia van cambiando de forma asombrosa. Todo esto es orientativo, porque tú marcas tu propio ritmo. Si hay pasos para los que necesitas más de un día, o menos, tomate tu tiempo y hazlo como tu ser te indique, como más cómodo y fácil te resulte.

Una vez hecho esto, puedes ir estudiando cada punto poco a poco, para afianzarlo en tu día a día; tienes todo el tiempo para realizar este cambio. Son pasos sencillos, diviértete con cada uno, hazlo con alegría y deleitándote con este aprendizaje.

Lo importante es que ya has tomado esta decisión, siempre desde el amor, la humildad y la felicidad. Es cuestión de ir practicando y entrenando cada día tu nueva manera de ver y entender la vida. Te sorprenderá tu transformación.

*Y, justo cuando la oruga pensó que era su final, se transformó en mariposa.*

Antoine de Saint-Exupéry



*¡Enhorabuena por estar en este camino maravilloso de recuperar tu poder interior!*

**Gracias por ser parte del cambio, porque, para que tu mundo cambie, tienes que cambiar tu interior primero, ya que, a medida que tú cambias, va cambiando todo tu entorno.**

*Existe al menos un rincón en el Universo en el que con toda seguridad puedes mejorar, y eres tú mismo.*

Aldous Huxley

Es un placer acompañarte, es algo que me hace vibrar el alma y el corazón. Gracias por usar esta información como inspiración para lograr este cambio interior.

Amado lector, ahora sí que puedes estar seguro:

**¡¡El cambio ha comenzado!!**

**¡Gracias! ¡Gracias! ¡Gracias!**

**¡Prepárate para algo muy grande!**

# El cambio ha comenzado

**T**odo comenzó en la madrugada del día 11/11/11, en aquella época de mi vida el caos reinaba en mi mente. Ese día desperté en mitad de la noche, me dirigí sin rumbo por casa, estaba muy aterrada, solo tenía pensamientos negativos, miedos, sudoración. Mi corazón y mi pulso latían con fuerza, estaba agotada, no podía descansar. Cuando alcé la mirada, vi todos los relojes de casa parados exactamente a las 11:11.

Deambulé hasta la cocina y observé que el microondas estaba parado a las 11:11. El horno también marcaba las 11:11. Todos se habían parado a esa hora. Los miré atónita. Fue increíble, pero así sucedió. Mi mundo se derrumbaba. «¿Qué significa todo esto? ¿Qué me va a suceder?», pensé. No entendía nada de lo que sucedía ni por qué estaba tan aterrada, solo un miedo rondaba en mi cabeza: «¿Será que ha llegado el fin de mis días?».

Ahora que han transcurrido todos estos años, he comprendido lo que sucedió. Efectivamente, una parte de mí se moría, ¡¡¡mi antiguo yo!!! Ponía fin a mis miedos, a mis creencias limitantes, a mis pensamientos negativos, a mis dudas, a mis heridas emocionales, al mundo como lo

conocía hasta entonces; a partir de ese instante comenzaba a ascender, a resurgir, a reconocer mi verdadero Yo, a descubrir mi poder interior, a empoderarme, a elevar mi conciencia y aceptar quién soy realmente.

El Universo me estaba enviando un mensaje que alineara mis pensamientos positivamente y abriera mi mente al campo de todas las posibilidades, porque, a partir de ese mismo instante, **¡el cambio había comenzado!**

## Decreto para impulsar tu cambio interior

### *Decreto aquí y ahora:*

*Yo Soy abundancia y prosperidad ilimitada. Me abro a los canales infinitos que el Universo me envía y doy las gracias por ello. Gracias, gracias, gracias.*

*Yo Soy la vibración del amor en expansión. Yo Soy luz. Yo Soy salud perfecta. Yo Soy el cambio. Yo Soy paz interior. Yo Soy felicidad.*

*Mi propósito de vida está en marcha y es una maravillosa misión llena de luz y amor, para el mayor beneficio mío y el de todos los seres que me rodean. Estoy rodeado de amor, impulsado y protegido por la energía universal.*

*Mi ser eterno se eleva cada día más, vibrante de luz y amor ahora, para expandirlo al mundo; Estoy dispuesto a dar este gran salto cuántico, recupero toda mi sabiduría interior en este instante para mi evolución exponencial.*

*Todo mi ser esta en unión con el Universo y en conexión con la humanidad. Somos uno y a partir de este momento creamos el cielo aquí en la Tierra. Así es. Hecho está. Mi transformación ha comenzado.*



# Mi revelación

**T**rascurrido un tiempo desde que inicié mi cambio interior, mi mente había cambiado de forma asombrosa, mi vida también, estaba feliz con mi trabajo interior, seguía investigando y practicando, buscando información. Era como una llamada interior que me hacía vibrar.

En aquel momento, habíamos decidido pasar unos días en Menorca, con nuestro bebé, para descansar y disfrutar de esa preciosa isla ubicada en el mar Mediterráneo.

Durante mi estancia allí, una de esas noches de julio, me despertó una voz interior, susurrando claramente:

**Cuando tú cambias, él cambia.**

**Cuando tú cambias, tu mundo**

**cambia. Cuando tú cambias, el**

**mundo cambia.**

En ese mismo instante abrí los ojos y me quedé unos segundos paralizada con una alegría interior indescriptible, estaba emocionada, integrando ese maravilloso mensaje.

«**Cuando tú cambias, el mundo cambia**», pensé. Estaba muy asombrada. Aún me emociono cuando recuerdo ese momento. Fue para mí una revelación interior y algo muy importante que ha guiado mi cambio desde entonces. En voz alta dije:

«¡Gracias! ¡Gracias! ¡Gracias!»

Yo sé que puedes pensar: ¿Cómo va a cambiar el mundo si yo cambio?

Estoy de acuerdo en que no puedes controlar todo el mundo, pero también estoy segura de que tu cambio se refleja en algún rincón del planeta. Si cada vez más personas tomaran la decisión de cambiar interiormente, ¡el planeta entero cambiaría! Porque influencias a las personas de alrededor y, al elevar tu frecuencia, los seres que te rodean también la elevan. Pero por ahora ocupémonos de nosotros mismos, en nuestra transformación, en regresar a nuestra verdadera esencia y recuperar nuestro poder interior, y aceptamos que el mundo es perfecto tal y como es, respetando el proceso de evolución de cada individuo, su camino y sus enseñanzas, en algún momento del espacio y tiempo, cada persona hará ese cambio para evolucionar como ser humano.

Lo que sí te puedo asegurar es que: **¡Cuando tú cambias, tu mundo cambia!**

Cambia tu entorno y, al sentir tu vibración más elevada, las personas pueden tratarte de forma diferente porque tú eres diferente. Y atraes otras circunstancias y eventos en tu vida, además de ser un ejemplo positivo en tu entorno, ya que las personas en tu presencia, sin darse

cuenta, tendrán mejores energías y sus acciones serán más elevadas.

**Toma la responsabilidad de tu cambio interior, pon tu granito de arena para mejorar el mundo, porque tus actos resuenan en la eternidad.**

*A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota.*

Santa Teresa de Calcuta

Esa es tu aportación para este maravilloso planeta. ¿No te parece increíble?

*Pienso que un héroe es cualquier persona que trata de hacer del mundo un lugar mejor para vivir.*

Maya Angelou

A continuación, en los siguientes capítulos, te explico todos los pasos para lograr tu cambio interior.





# Tu decisión de cambiar

**S**i tu cambias, un Universo de posibilidades se abre ante ti.

Bienvenido a este cambio interior, este es el primer paso a realizar y muy importante:

*¡Has decidido iniciar tu cambio interior!*

¡¡¡Enhorabuena!!! Porque eres una persona maravillosa e increíble; se necesita mucha fuerza, valentía, perseverancia y coraje para tomar esta decisión, así que gracias por estar ahí leyendo estas palabras. No es casualidad que lo estés haciendo, tener la fortaleza de querer entrar en tu interior es una forma de responsabilizarte de tu vida.



Estoy muy emocionada por poder acompañarte en cada paso que te acercará y te llevará directamente a tu cambio interior.

Con toda mi humildad y amor, me gustaría compartir toda esta información contigo, gracias a que tuve la oportunidad de poder experimentarlo, además de asegurarte que funciona e indicarte unas sencillas pautas para alcanzar tu transformación. Son cosas que seguro que ya sabes, pero es que la vida es simple, y a veces tenemos que recordarlo y tomar conciencia de que toda nuestra sabiduría y conocimiento están en nuestro interior, solo hay que dejar que salgan. **Todos llevamos un maestro dentro que nos guía, deja que fluya.**

*El poder está en tu interior*, solo tienes que recordar lo que tu alma ya sabe cuando adquieras el hábito de ser la mejor versión de ti y de ser quien realmente eres, sin capas, permitiéndote que salga todo tu potencial, toda tu esencia en estado puro de Luz y Amor, para poder entregarlo al mundo, transformando tu vida y la de la gente que te rodea.

¿Te imaginas? ¿No es fantástico? Solo tienes que comprometerte.

¿Con quién? ¡¡Contigo mismo!! Prepárate para realizar ese viaje interior.

Repite los pasos que se exponen en este libro, hasta que se convierta en tu forma de vida. Insiste, repite, hasta que adquieras el hábito en tu vida cotidiana. Empieza con pequeños pasos que te ayudarán a mantenerte en el camino del cambio, y poco a poco tu conciencia se irá

abriendo a todas estas ideas, ¡acciones nuevas que crearán nuevos caminos, devolviéndote a la felicidad y amor que tú eres!

*Somos lo que hacemos día a día, de modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito.*

Aristóteles

Algunas veces puede asaltarte la duda, y preguntarte para qué tengo yo que cambiar interiormente, entonces es hora de sacar tu cuaderno, escucharte y anotar todas esas razones poderosas que te mantendrán enfocado. Por ejemplo, para ser tú mismo, creer en ti de una vez por todas, ser feliz, amarte en plenitud tal cual eres, para ser libre de lastres o cargas innecesarias, valorarte, respetarte, conectar con tu misión en la vida y hacer lo que te dicta tu corazón; para liberarte de programas o creencias erróneas, comprender y conocerte más potenciando tus valores, y un largo etc., o simplemente para VIVIR, así en grande, que a veces se nos olvida. Así que atrévete a dar el salto y transformarte en quien eres.

Al principio puede parecerle costoso, pero no lo es, tómalo como algo fácil y divertido, ve paso a paso, incorpora todas estas nuevas ideas. Si hace falta, hazlo de una en una, algunas las asimilarás antes que otras, no importa, lo importante es que continúes con tu trabajo interior, sigue motivándote y valorando todo lo positivo que estás logrando, tú marcas tu propio ritmo. Como sabes, la **perseverancia** es fundamental.

Me gustaría hacer una aclaración cuando me refiero al cambio interior, no es que haya nada malo en ti, ni que tengas que rechazarte, ni ser otra persona, porque ya eres perfecto así tal cual eres, así que acéptate plenamente, a lo que me refiero es a tu evolución espiritual, y a ese crecimiento personal siguiendo tus principios y valores, adquiriendo más conocimientos y sabiduría de ti mismo y del mundo que te rodea, que te sientas libre y simplemente brilles siendo tú mismo. En la plenitud de tu esencia.

También tienes que comprender que esto es un trabajo para toda la vida, que una vez que se inicia ya no hay marcha atrás, porque tu evolución irá en crecimiento, ¡Empodérate! Así que disfruta y goza de cada paso del camino ¡porque es fabuloso!

**Siempre queremos que cambien los demás o echamos las culpas fuera, pero ya sabes que esto no funciona así, porque todo cambio comienza en el interior.**

**El cambio está en ti.**

*Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo.*

M. Ghandi

**¡Cuando tu cambias, el mundo cambia!**

Te lo puedo confirmar porque lo he experimentado, funciona y sé que es verdad, por eso lo quería compartir contigo, para que tengas la oportunidad de cambiar tu mundo si así lo deseas.

¿Qué te parece? ¿Estás dispuesto a dar el gran salto cuántico? Pues agárrate, que los cambios vienen

acompañados de una fuerte sacudida. ¿Te has dado cuenta de que el Universo no entiende el no? Entonces acepta y di:

¡Sí! ¡Sí! ¡Sí!

Sí al cambio, sí a la felicidad, sí al amor...

¡Sí! ¡Sí! ¡Sí!

**A partir de este instante, has aceptado el cambio.**

Como primer paso, me gustaría que tomaras conciencia de todo esto, comprometiéndote a ese cambio, decretando estas palabras que expongo a continuación todas las veces que puedas, cuantas más, mejor, para que tu mente y conciencia se preparen para el cambio interior. Decreta con los brazos abiertos y que suene tu vibración:

**«Yo quiero, yo puedo y Yo Soy capaz de dar este gran salto cuántico».**

«Estoy dispuesto a cambiar. Yo elijo cambiar. Con cada paso que doy hacia el cambio se abre más el despertar de mi conciencia. A partir de este instante: **Yo Soy el cambio**».

Gracias por haber elegido el cambio, porque, a medida que tú cambias, estoy cambiando contigo, porque todos estamos en conexión.

**¡Di SÍ a la VIDA, así, en grande!**

**«Cuando decides transformarte toda tu conciencia se eleva hacia el amor, la sabiduría y el empoderamiento de tu ser, ahí es donde comienza una nueva vida para ti».**