



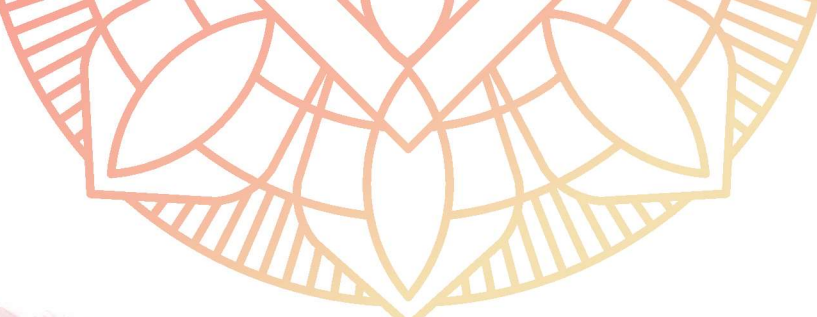
TALLER VIRTUAL

INICIA EL 2022
CONECTADO CON TU
Abundancia

CLASE 2

CON LINA

anami



Creencias

Después de escuchar la explicación para ti que es una creencia, hazlo en tus palabras y como sea más claro para ti. Cuando lo expresamos en nuestras palabras aprendemos a confiar y al escribirlo se reafirma:

- **Qué es para ti una creencia de merecimiento:**

- **Qué es para ti una creencia de Posibilidad:**

- **Qué es para ti una creencia de capacidad:**

Escribe 3 creencias que generen bienestar en ti y agradecelas.



*Recordemos, el cambiar es de valientes
y todos llévanos un guerrero dentro.*



**Escribe 2 creencias que sientas no crean bienestar en ti
y elije 1 que quieras cambiar.**

Ahora vas a preguntarte: Hazlo en un momento de calma, donde estés en disposición para hacerlo, cierra los ojos, respira y confía que todo llega en su momento perfecto.

Te comparto un ejemplo de creencia limitante:
"No puedo hablar con extraños"

Es una creencia de Posibilidad, la aprendí de mis padres y elijo cambiarla,
al ser niño me protegió y le dio tranquilidad a mis padres.

Elijo cambiarla para conectar con los demás en calma y escuchar sus
experiencias.

Al día de hoy escucho la voz de mi padre diciendome:
"No hables con extraños" y crece en mi la desconfianza.

Agradezco la protección de mis padres y con el amor que lo hicieron en ese
momento.

Recomendación: práctica para cambiar la creencia.
Una vez a la semana saluda a un extraño, sonreír o entabla una conversación,
poco a poco hazlo con mas frecuencia, confía que todo se dará.

Nueva creencia: Hablando con extraños comparto sabiduría.

**Si deseas iniciar a escribir, hazlo, te recomiendo hacerlo en tu cuaderno o
agenda personal.**





Escribe la creencia que elijes cambiar:

- ¿Qué tipo de creencia es (posibilidad, capacidad o de merecimiento)?
-

- ¿Qué sensaciones, emociones y/o pensamientos me genera esta creencia?
-

- ¿De donde surgió o aprendí esta creencia?
-
-

- ¿Para que la quiero cambiar o que me motiva hacerlo?
-
-

- ¿Esta creencia me recuerda alguna persona?
Escribe su nombre y apellido si lo conoces:
-
-



Di: Yo, (di tu nombre completo)
me libero y libero a (dices el nombre de la persona) para sanar las cargas en todas las direcciones del tiempo donde haya miedo, pensamientos, palabras, acciones de cualquier experiencias, emociones o sensaciones conocidas o desconocidas que generen malestar, rabia, duda, confusión o cualquier experiencia discordante. Hoy desde mi pensamiento y emoción elijo cortar, liberar y abrir mi energía para recibir toda bendición que el universo tenga dispuesta para mí y mi aprendizaje. Gracias, gracias, gracias.

Ahora responde las siguiente en preguntas:

- ¿Tiene algún beneficio o positivo mi creencia?
- ¿Esta creencia me protege, en algún aspecto de mi vida?
- ¿Acepto que es una creencia limitante, sin culpa, ni juicios?
(Recuerda que estas aprendiendo y todo puede cambiar)
- ¿Qué fortalece esta creencia en mí?
- ¿Para que te sirvió o que agradeces de esta carencia?

Respira,
la respiración te lleva a estar en calma para observarte.



- 
- 
- ¿Qué puedo hacer diferente para que la creencia no sea limitante?
-
-

Investiga, lee, cuestiona, analiza y reflexiona, estos pasos te ayudaran a tomar conciencia y hacerte cargo de ellos.

Ten presente que la curiosidad abre nuevas oportunidades para aprender, ten plena seguridad que el universo apoyará tu intención.

¿Ahora cual nueva creencia te gustaría integrar para cambiar la anterior?

*Si en este momentos no tienes la respuesta, ten calma **todo llega en su momento perfecto**, confía que todo está bien y los cambios llegan para desaprender, desacostumbrarnos y despertar.*



Preguntas para reflexionar en tu presente

Busca una hoja, bolígrafo, si deseas crea un ambiente enciende una velita para acompañarte, pon música para disfrutar, recuerda que este es un momento para establecer una conexión contigo.

- ¿Qué es la abundancia para mí?

- ¿En cuales áreas de mi vida me siento me abundante?

- ¿En cual área de mi vida deseo ser abundante?

- ¿Para qué deseo ser abundante?

- ¿Cómo me gustaría sentirme al ser abundante?



El arte de dar y recibir

El objetivo de este ejercicio es tomar consciencia y tomar acción si así lo deseas.

¿Qué das y recibes para estar en bienestar en tu vida?

¿Qué te permite más, dar o recibir o ambas?

Marca con una **X** la casilla que elegiste, si son ambas por la X en ambas

ÁREAS	DAR	RECIBIR
AMOR PROPIO		
SALUD		
LABOR		
AMIGOS		
FAMILIA		
DINERO		
RELACIONES DE PAREJA		
CUIDADOS		

Ten presente que el dar y el recibir es la abundancia que está en tu creencia.

Hay seres que dan más de lo que reciben o viceversa, lo importantes es como te hace sentir, y si hace parte de tu misión interna.

- ¿De qué te das cuenta, el dar y el recibir está equilibrado o alguno está más elevado?
- ¿Cuáles son aquellas emociones, experiencias o creencias que te limitan o no te permiten dar o recibir?



El poder de creer

Siempre debemos tener una meta a lograr será un estímulo para aprender.

EL DESEO

Muchas veces dejamos pasar nuestros deseos, y además los juzgamos como "imposibles" te invito hacer un ejercicio para crear un deseo.

1. Elige un deseo material _____
2. Cuánto dinero deseas para llevarlo a cabo, fíjalo en tu mente y escribe la cifra:
\$ _____
3. ¿Qué harás en compensación a tu petición?
(Recuerda que la energía del universo es infinita es dar y recibir, recibir y dar)
Ej: unas horas de voluntariado, donación para niños, animales o abuelitos.
4. Escribe la fecha del día que lo pides D____ M____ A_____

Escribe la fecha de tiempo para recibir el dinero.
D____ M____ A_____
5. Crea un decreto para afianzar tu petición.
(Inicia con yo soy) Ej: Yo soy el imán que atrae abundancia a mi vida.
6. Lee tu decreto 1 veces al día por 21 días.

A medida que decretas tus palabras imagina que ya recibiste el dinero.
"Tengo el poder de transmutar mi deseo y disfrutarlos en esta vida".



*Pon atención en tus pensamientos,
de ellos nacen las palabras,
cuida las palabras ellas serán acciones,
pon atención a tus acciones ellas se convertirán en hábitos y
tus hábitos influyen en tu personalidad
y ella te llevará a crear tu presente.*

anami