



TALLER VIRTUAL

INICIA EL 2023  
CONECTADO CON TU  
**Abundancia**

---

**CLASE 2**

---



anami



## Creencias

Después de escuchar la explicación para ti que es una creencia, hazlo en tus palabras y como sea más claro para ti:

### Creencias de merecimiento:

---

---

---

---

### Creencia de Posibilidad:

---

---

---

---

### Creencia de capacidad:

---

---

---

---





Recordemos el cambiar es de valientes y todos llévanos un guerrero dentro.  
Y sé que los cambios generar un compromiso de hacer desde nosotros.

**Escribe tus 3 creencias que sientes no crean bienestar en ti  
y 1 que eliges cambiar**

**Ahora vas a preguntarte:** Hazlo en un momento de calma, donde estés en tu propósito y al hacer la pregunta, cierra los ojos, respira y confía que todo llega en su momento perfecto.

Piensa en que no te gusta, o cuando te diste porque lo hice ó porque sigo haciéndolo. Pueden ser un guía para descubrir la creencia limitante.  
Si deseas iniciar escribir hazlo.

**Escribe la creencia limitante:**

---

- ¿Qué tipo de creencia es (Posibilidad, capacidad o de merecimiento) :
- ¿Qué ocurre en mi al pensarlo?
- ¿Para qué lo pienso?
- ¿Gano o pierdo al pensarlo?
- ¿Esta creencia me recuerda alguna persona?





*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 halla miedo, pensamientos, palabras, acciones de cualquier emoción conocida o desconocida que genere malestar, rabia, duda 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 dispuesto para mí y mi aprendizaje. Gracias, gracias, gracias.*

- ¿Por qué creo que es verdad?
- ¿Tiene algún beneficio mi creencia, o intención positiva?
- ¿La creencia te protege?
- ¿Acepto que es una creencia limitante? sin culpa, ni juicios?  
(Recuerda que estas aprendiendo y todo puede cambiar)
- ¿Qué fortalece esta creencia en mí?
- ¿Qué me estoy diciendo a mí mismo, para hacerme sentir así?  
(Respira, la respiración te lleva a estar en calma para observarte)
- ¿Qué puedo hacer diferente para que la creencia deje de ser verdad?
- ¿Que es lo opuesto a la creencia y que te lleve a aprender del bienestar?





*Investiga, lee, ten presente que la curiosidad abre nuevas oportunidades para aprender, ten plena seguridad que el universo apoyara tu intención.*

**¿Ahora qué nueva creencia y te gustaría integrar en ti 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 en todo momento para desaprender, desacostumbrarnos y despertar.





## Preguntas para reflexionar en tu presente

Busca una hoja, bolígrafo, si deseas encender una velita para sentirte acompañado de la luz, este es un momento para establecer una conexión contigo.

- ¿Qué es la abundancia para mí?
  - ¿Te sientes abundante?
  - ¿Abundante de qué?
  - ¿En qué quiero ser abundante?
  - ¿Para qué deseo ser abundante?
- 



## El arte de dar y recibir

El objetivo de este ejercicio es tomar conciencia 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		
OCIO		

Ten presentes 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 esta equilibrado o alguno está más elevado?
- ¿Cuáles son aquellas emociones, experiencias o creencias que te limitan o no te permiten a dar o recibir?





## Ejercicio creer y crear

### El Poder de creer

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

### 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
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 o abuelitos.
4. Fecha de hoy  
  
Escribe la fecha de tiempo para recibir el dinero
5. Crea un decreto para afianzar tu petición
6. Lee tu decreto 3 veces al día.

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 ella 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.***



*ahamī*