

40 DÍAS

HACIENDO FOCO
EN NUESTRO
BIENESTAR



Laura Barrera
Coaching Cuántico

Barrera, Laura Inés

40 días haciendo foco en nuestro bienestar / Laura Inés Barrera. - 1a ed adaptada. -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Laura Inés Barrera, 2019.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-86-1500-4

1. Desarrollo Personal. 2. Bienestar. 3. Estrés. I. Título.

CDD 158.1

Queda hecho el depósito que marca la ley 11723

Libro de edición Argentina

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna, ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, de grabación o de fotocopia, sin la autorización escrita del titular del Copyright.

40 DÍAS HACIENDO FOCO EN NUESTRO BIENESTAR

ÍNDICE

¡Bienvenidos!

DÍA 1. ME OBSERVO SIN JUZGAR

DÍA 2 RECUPERO MI VOLUNTAD Y MI ALEGRÍA. ASPECTO FÍSICO. SEROTONINA

DÍA 3: GRATITUD CON TODO

DÍA 4: ME ENTREGO A LA CERTEZA DE QUE TODO ES PERFECTO.

DÍA 5: OBSERVO LAS CREENCIAS QUE LIMITAN O IMPIDEN MI BIENESTAR.

DÍA 6. SOMOS 100 POR CIENTO RESPONSABLES DE NUESTRO BIENESTAR.

DÍA 7: CONECTO CON LO SIMPLE

DÍA 8: HOY ATIENDO A MIS EMOCIONES

DÍA 9: RECONOZCO A LA VÍCTIMA QUE HABITA EN MI. ELIJO SER CREADOR DE MI VIDA

DÍA 10: ELIJO MI BIENESTAR. ME ELIJO. ME DOY BIENESTAR

DÍA 11 ATIENDO LA CALIDAD DE MIS PENSAMIENTOS

DÍA 12 APRENDO A OBSERVAR MIS EMOCIONES A TRAVÉS DE MI CUERPO

DÍA 13 NO JUZGO MI CAMINO .NO ME JUZGO

DÍA 14: DESCANSO. REFLEXIONO. RELAJO

DÍA 15: HOY COMIENZO A PRACTICAR LA COHERENCIA EMOCIONAL

DÍA 16: SUELTO MIEDOS. ELIJO LA CERTEZA

DÍA 17: SUELTO ENOJOS. ELIJO MI PAZ

DÍA 18: ACEPTO. NO RESISTO. FLUYO.

DÍA 19: SUELTO CULPAS. ME PERDONO. ME LIBERO. NO ME JUZGO

DÍA 20: SUELTO CARGAS. VOY MÁS LIVIANO. DISFRUTO EL VIAJE

DÍA 21: RECIBO TODO LO BUENO QUE LA VIDA TIENE PARA DARME. VALORO TODO LO QUE LA VIDA ME DA. TODO ES SU REGALO

DÍA 22: HOY NO ME QUEJO. HOY ESCUCHO LO QUE ME ESTÁ MOSTRANDO LA QUEJA. HOY ACCIONO. HOY CAMBIO. HOY SONRÍO Y SUELTO

DÍA 23: HOY CONECTO CON LA ALEGRÍA.

DÍA 24: HOY CAMBIO EL "¿POR QUÉ?" POR EL "¿PARA QUÉ?"

DÍA 25: HOY NO DUDO. ENFOCO. ACCIONO CON CERTEZA.

DÍA 27: HOY SIENTO SOLO EL AMOR. ME RECONOZCO EN ÉL. LIMPIO IDEAS FALSAS DEL AMOR.

DÍA 28: HOY RELAJO MI MENTE. DEJO IR PENSAMIENTOS.

DÍA 29: HOY SUELTO RENCORES. ME VACÍO DE RESENTIMIENTOS Y REPROCHES. HOY PERDONO A TODOS POR TODO

DÍA 30: HOY OBSERVO DIFERENTE PARA ENCONTRARME CON MI BIENESTAR

DÍA 31 HOY MANIFIESTO MI ABUNDANCIA. SOY ABUNDANCIA.

DÍA 32: HOY ME RECONOZCO Y ME ACEPTO. HOY NO ME PELEO CONMIGO MISMO.

DÍA 33: SUELTO.

DÍA 34: HOY APRENDO A ESTAR EN EL VACÍO. EN EL " NO SÉ", EN LA PREGUNTA SIN RESPUESTA.

DÍA 35: REPASO

DÍA 36: SOY UNO CON MI FUENTE: DIOS.UNIVERSO. CONSCIENCIA SUPERIOR.NATURALEZA. MI YO SUPERIOR.

DÍA 37: CONECTO CONMIGO. CONECTO CON OTROS. CONECTO CON DIOS. NO UTILIZO AL TIEMPO COMO EXCUSA.

DÍA 38: HOY TOMO DECISIONES. ACCIONO. TERMINO LO QUE COMIENZO.

DÍA 40: HOY CIERRO UN CICLO. HOY ABRO UNO NUEVO.

¡Bienvenidos!

Hoy comenzamos con el Programa de 40 días haciendo foco en nuestro bienestar.

Este programa tiene como objetivo brindar herramientas concretas para lograr el bienestar.

Estos tips, no están elegidos al azar.

Tienen un orden. Cada uno tiene un sentido diferente y vamos a ir trabajando con cada uno de ellos para cambiar aquellos programas de pensamientos y emociones que nos llevan a estar mal, al sufrimiento, a bloquearnos y a atarnos a un lugar de insatisfacción, a olvidar quiénes somos y alejarnos de nuestra paz.

Durante esta cuarentena, estaremos poniendo foco en nuestro bienestar, para vivir una vida en plenitud y felicidad.

Parto de un punto esencial: Somos el Amor, la plenitud, la felicidad, la abundancia, la salud, la paz. Son nuestra esencia y es lo que nos lleva a vivir un verdadero bienestar, sabiendo que estamos en conexión con nuestra Fuente. Cada uno le da el nombre que desea: Dios, el Universo, la Vida, etc. El sufrimiento aparece para alejarnos de esta conexión. Apenas recordamos quiénes somos, apenas elegimos recordar, re-establecemos nuestro equilibrio. Los problemas, los conflictos, son aquello que elegimos, para alejarnos de nuestra propia paz. Ahora, vamos a elegir otra cosa, nuestro Bienestar. ¡Nuestra Paz! Para esto es el Programa de 40 días, para re-conectar con nuestro ser.

Me tomo algunas licencias gramaticales. Muchos signos de exclamación juntos, para reforzar una idea y puntos suspensivos para invitar a la reflexión. No intento faltarle el respeto al idioma, solo darle un tono más coloquial.

- **DÍA 1. ME OBSERVO SIN JUZGAR**

1.- Observo lo que hoy percibo de mi situación actual sin juzgar lo que **vea** como “bueno” o “malo”. Sin juzgar lo que **sienta** como bueno o malo....Dejo que todo aparezca sin juzgar.

2.- Reconozco cuál es la emoción o las emociones que están presentes. Observo si es la primera vez que siento estas emociones. Reconozco si ya estuvieron mucho tiempo en mi vida, con más intensidad, con menos intensidad... Si observo un poco más, observo si algunas personas en mi árbol familiar, la tuvieron. Y no juzgo a nada ni a nadie.

3.- Observo mi cuerpo, registro cómo se manifiesta esta emoción en mi cuerpo. Tomo una respiración profunda y solamente siento. Me permito sentir las y expresarlas en un lugar donde esté solo o sola.

4.- Observo cuáles son los pensamientos que se presentan alrededor de esta emoción. Y reconozco que estos pensamientos están presentes muy frecuentemente en mí.

5.- Los escribo en un papel.

6.- Tomo respiraciones profundas y permito que la emoción se exprese. Si es enojo, puedo salir a correr, puedo gritar. Y dejo salir ese enojo, sin lastimarme ni lastimar a nadie, hasta que ya no siento deseo de hacerlo.

7.- Luego pienso en una persona que amo y le deseo en silencio cosas buenas para su vida: Pensamientos benevolentes. Siento esa energía y repito esta acción cada vez que la emoción que observé me atrape.

8.- Tomo mucha agua durante todo el día.

9.- Me alimento sanamente.

10.- Si juzgo lo que pasa, suelto el juicio y vuelvo a observar.

- **DÍA 2 RECUPERO MI VOLUNTAD Y MI ALEGRÍA. ASPECTO FÍSICO. SEROTONINA**

La propuesta de hoy se suma a la de ayer. Cada día vamos a ir sumando propuestas, que se completan con las de los días anteriores. Hoy les sugiero que se saquen una foto. Observen cómo está su mirada, el brillo de la piel. Generalmente el estrés se nota en nuestro cuerpo. Seguramente también puede estar dando manifestaciones físicas, síntomas, como problemas estomacales, digestivos, pérdida de memoria, problemas para enfocar la atención, temas de relaciones, No les voy a contar hoy los efectos del estrés y de la falta de bienestar en el cuerpo.

Pero una de las características fundamentales, cuando estamos pasando por procesos de estrés y malestar emocional, es la falta de voluntad y alegría. Sin voluntad nos resulta difícil cualquier proyecto, emprendimiento. Y como les digo siempre a mis consultantes, hasta les resulta difícil, tener voluntad para venir a las terapias. Por lo tanto, vamos a comenzar una propuesta que tiene que ver con activar la voluntad. Desde el aspecto físico, mental y emocional. Todo redundará en mayor energía. La foto de hoy, la pueden observar al finalizar los 40 días, para notar los cambios.

¡Así que a recuperar la voluntad!

1. Tomo respiraciones profundas comenzando por llenar el estómago, luego el pecho, retienen un poquito y luego sueltan. Ésta es la

respiración que les va a oxigenar el cuerpo. Háganla un ratito solamente. Todas las veces al día que puedan.

2. Tomar sol, 15 minutos por día. No para tostarse, sino para recibir la energía y las vitaminas que brinda el sol. Puede ser en el horario de la mañana, cuando el sol está tibiecito.

3.- Caminar 15 minutos, mínimo, a ritmo rápido. El de cada uno. Cada uno conoce su cuerpo. Es para activar la serotonina, bajar todo lo tóxico que nos deja el estrés. Si es más tiempo, mejor. Si no pueden, bájense una parada antes del colectivo o estacionen más lejos el auto. Una pequeña caminata va a oxigenar el cuerpo. La primera semana, les puede costar, hagan un pequeño acto de compromiso con el bienestar.

4. Alimentos con Serotonina. Verduras de hoja, banana, semillas. Googleen todos los alimentos que tienen. El que más tiene y poco se encuentra es el Nabo. La idea es consumir serotonina.

5.- Incluir Maca en el desayuno. Es natural y sin contraindicaciones. Es un complejo vitamínico natural. Una raíz inca. Consulten igual a sus médicos todo esto que van a realizar.

6.- Reírse. La risa activa la serotonina. Y es un círculo vicioso. No nos reímos porque estamos mal. Y como estamos mal, cada vez tenemos menos ganas de reírnos. Vamos a romper ese círculo. Reírnos, sin motivos, estimula las ganas de reírnos porque estimula la serotonina. Así que a ponerse una película, algún humorista, mirar un niño y contagiarse con su inocencia y alegría.

7.- Reemplazar los " tengo que" hacer, por "Quiero". Revisen todos los "tengo que", que hay. Hoy día deben ser muchos. Porque si falta voluntad, no dan ganas de hacer cosas. Pero cambiar la energía de las palabras, nos ayuda. Elegir hacer, querer hacer, comprometerse es más motivador que el Tengo que, debo...

8.- No engancharnos en conversaciones negativas.

9.- ¡Dejar de quejarnos! Esto es clave. Reconocé cuántas veces te quejás. Esa energía saca la voluntad.

10. Siempre pensamientos benevolentes y de amor. Hoy, hacia vos mismo, vos misma. Senti esa energía. Y elegí esa paz!!!

Con esto, comenzamos el camino para recuperar la serotonina, la responsable de la voluntad y la alegría en el cuerpo. En una semana, si haces todo esto, vas a notar los cambios.

- **DÍA 3: GRATITUD CON TODO**

Todo aquello en lo que hacemos foco, es aquello que vemos, y es lo que obtenemos. Por eso, estos días hacemos foco en nuestro bienestar. Y hoy, hacemos foco en nuestra gratitud.

1.- Agradezco 50 cosas diferentes de mi día. Y repito la lista, incluyendo 50 cosas distintas cada día, hasta terminar los 40 días.

2.- Agradezco a Dios, al Universo, a la Vida, al Amor, a la Naturaleza, a esa Fuente infinita en la cual creo y que reconozco profundamente en mí. Cada uno en la forma en la que lo siente.

3.- Encuentro 10 razones para estar agradecida con las personas que viven conmigo o comparten mi vida.

4.- Les hago saber mi gratitud con ellas.

5.- NO espero que los demás me "devuelvan" su gratitud. Simplemente disfruto en el agradecer.

6.- Agradezco todo lo que observo. En lugar de juzgar, agradezco.

7.- Reconozco que cada cosa que ocurre en mi vida es una bendición, un aprendizaje, algo perfecto para mi evolución y mi crecimiento. Por lo tanto, agradezco.

8.-Agradezco mi pasado. Todo lo que viví fue perfecto para traerme al día de hoy.

9.- Agradezco a mis padres. Gracias a ellos estoy viva/o.

10.- Agradezco a mi árbol familiar, ancestros, pareja, hijos, descendientes por ser parte esencial de mi vida. Por ser mi tesoro y fuente de riqueza.

- **DÍA 4: ME ENTREGO A LA CERTEZA DE QUE TODO ES PERFECTO.**

Cuando aparece algo que no nos gusta solemos ponernos mal, enojarnos, tener miedo, Etc. Todo lo que aparece no hace más que mostrarnos emociones que estaban previamente en nosotros sin resolver. La vida nos va a traer esa emoción una y otra vez para que aprendamos a transitar nuestras experiencias de manera diferente. Hasta que las trascendemos. Esto es: No necesitamos atraer nuevamente esta experiencia a nuestra vida.

1. Acepto lo que ocurre. No me peleo con lo que es... esto es...no lo resisto. La resistencia es una energía que nos bloquea y nos mete más en la vieja emoción.

2. Suelto el control. Cuando aparece lo que sea que aparece y trato de controlar mi respuesta está condicionada por los viejos programas, viejas emociones...mismas respuestas...Con lo cual seguiremos obteniendo más de lo mismo... la emoción vieja reforzada.

3. Recuerdo que soy parte de un Universo perfecto. Que todo tiene un sentido perfecto.

4. Recuerdo ocasiones anteriores cuando creía que las cosas no tenían un sentido y luego lo vi y comprendí para qué había ocurrido eso

5. Suelto mi ego. Allí encuentro que hay un sentido que yo desde el ego, no se lo puedo encontrar. Pero sé que hay un sentido mayor que desconozco. El ego es el que necesita juzgar. Etiquetar, comparar, acomodarse en lo conocido. Jugar juegos desde el miedo... Suelto. Me quedo en ese lugar de incertidumbre sin juzgar. Aunque sea incómodo.me quedo así...

6. Recuerdo momentos de conexión con la certeza de la presencia de Dios. Revivo esa sensación. La siento en todo el cuerpo. Respiro esa conexión.

7. Observo el Universo y veo su perfección.

8. Observo a un niño y veo su perfección.
9. Observo lo que hay, y me gusta, y veo su perfección.
10. Observo lo que veo - y no me gusta- y veo su perfección. ¿Qué mensaje hay en lo que ocurre? ¿Para qué pasa? Trato de no buscar respuestas, sino que ellas aparezcan solas.

- **DÍA 5: OBSERVO LAS CREENCIAS QUE LIMITAN O IMPIDEN MI BIENESTAR.**

Las creencias son un conjunto de pensamientos que registramos como referencia, del mundo que percibimos. Lo interpretan, lo describen y le dan forma. Las tomamos como verdades que no cuestionamos. Son aprendidas y moldean todo aquello que observamos. A partir de ellas, actuamos. Son como anteojos de color a través de los cuales observamos y actuamos. Ejemplo de creencia: La gente mayor no puede aprender nada nuevo. Podemos ver que esa creencia condiciona a una persona mayor a no aprender. Hoy día sabemos que por la neuroplasticidad el cerebro siempre está en condiciones de aprender. La creencia que nos permite lograr algo sería. Los adultos mayores siempre aprenden.

1.-Hago una lista con los 10 puntos de lo que significa el bienestar para mí (en general) Ej. Es tener emociones placenteras.

2. Hago una lista con 10 puntos referidos a lo que creo respecto a mi bienestar. Ej. Tengo bienestar cuando estoy tranquila.

3. Hago una lista con 10 puntos referidos a lo que no me da bienestar en mi vida hoy. Ej. Cada vez que me enojo no puedo lograr mi bienestar.

4. Reviso por qué creo que no puedo obtener bienestar. Ej. Creo que no puedo porque no puedo dejar mis enojos.

5. ¿Qué cosas podría cambiar para tenerlo? Ej. Debería no enojarme tanto. ¿Cuándo lo voy a hacer? ¿De quién depende?
6. Cuestiono las creencias que dicen que no puedo lograr mi bienestar. Una por una. La cuestiono con preguntas. ¿Será que esto siempre fue así? ¿Podría cambiarlo? ¿Alguna otra vez hice algo similar? Etc. Ej. ¿Alguna vez reaccioné sin enojarme? ¿Siempre me enojo? ¿Puedo mirar alguna vez las cosas sin enojarme?
7. Pregunto a otras personas si pueden ayudarte a cuestionar tus creencias de no poder.
8. Hago una lista con las creencias que me dicen que no puedo. Esta vez en positivo. Y en presente. Ej. Logro mi tranquilidad emocional. Gestiono mis enojos. Logro tranquilidad todo el tiempo.
9. Hago este cuestionario a personas cercanas y significativas para mí. El objetivo es percibir distintas interpretaciones del tema. No juzgo lo que me dicen
10. Hago una lista de 10 Razones para encontrar mi bienestar. En cada punto escribo al lado. Mi bienestar depende solo de mí.

- **DÍA 6. SOMOS 100 POR CIENTO RESPONSABLES DE NUESTRO BIENESTAR.**

1. Observo a quién hago "cargo" de mi bienestar
2. Observo qué pasaría si me hiciera responsable yo
3. ¿Qué acciones debería tomar para hacerme responsable de mi bienestar?
4. ¿Qué le pido a otros? ¿Y si me lo diera a mí mismo o a mí misma?
5. ¿Qué emociones reconoces en vos cuando no te haces responsable? ¿Qué emociones reconocés cuando les atribuí a otros tu bienestar?
6. Observo qué quiero para mi bienestar.
7. Hago una lista con 10 acciones que me pongan en camino a mi bienestar sabiendo que soy 100 por ciento responsable
8. ¿Qué creencias surgen? Las trabajo como vimos en la propuesta del día 5.

9. ¿Las que me impiden hacerlo por mí mismo o mi misma qué otras cosas requieren?

10. ¿Qué excusas encuentro para correrme de mi responsabilidad? ¿Podría hacer otra cosa? ¿Qué? ¿Cuándo? No te preguntes cómo. Enfocá en el qué.

- **DÍA 7: CONECTO CON LO SIMPLE**

El Bienestar algunas veces "se nos escapa" cuando complicamos las cosas, cuando todo lo vemos complicado, cuando lo que queremos "es complicado", cuando lo simple lo hacemos más difícil. Solemos decir "es difícil", como una gran excusa para no hacer algo....para no lograr nuestro bienestar. En definitiva pareciera que complicarnos nos aleja de nosotros mismos. La invitación de hoy es a conectar con nuestra esencia, con lo simple, con la mirada inocente de los niños.

1. Observo sin el juicio de "difícil", "complicado", "imposible", " es una lucha" y todos los similares. Cada vez que pienso o digo así, me pregunto: ¿Es difícil o lo veo difícil? Luego lo reemplazo por es simple. Y observo desde la simpleza toda la misma situación. Se sorprenderán al encontrarse con otra 'vista"

2. Hago una lista con las cosas que considero complicadas y las escribo de otra manera, reinterpretando desde lo simple.

3. Recuerdo situaciones que al comienzo resultaban "difíciles" y que luego al aprender a hacerlas resultaron fáciles. El aprendizaje torna fáciles y más simples las cosas.

4. Me dedico un tiempo para jugar con un niño. Observo la simpleza de su accionar. Me río de lo simple, con lo simple, en lo simple...

5. Contemplo la naturaleza. Me contagio con su energía. En la naturaleza, todo fluye con simpleza.

6. Antes de hacer algo, me pregunto si hay una manera más simple de hacer, logrando el mismo resultado.

7. Si juzgo una relación como complicada observo y me pregunto y lo escribo: ¿Cómo sería esta relación si yo quisiera realmente que fuera simple? Y me dedico a tener una conversación con la otra persona desde lo que siento. Si la relación la juzgo complicada, recuerdo que yo soy quien juzgo...Que ese juicio habla de mí y no de la otra persona.

8. Simplemente... respiro y suelto... no pienso ni trato de entender qué es soltar...Escucho a mi intuición... ella sabe qué necesita soltar.

9. Simplemente... silencio mis pensamientos, sobre todo, los caóticos...Si no puedo hacerlo, pienso cosas lindas para una persona que amo, agradezco y bendigo. Reemplazo pensamientos "negativos" por pensamientos benevolentes.

10. Lo simple me conecta hoy con el disfrute. Me permito disfrutar de lo simple hoy.

- **DÍA 8: HOY ATIENDO A MIS EMOCIONES**

1. Observo las emociones que se me presentan frecuentemente
2. Las siento en el cuerpo. Cierro los ojos y las siento. Permito que el cuerpo intuitivamente me vaya diciendo dónde se sienten.
3. No me defino por mis emociones. Observo cuántas veces digo: Soy irritable... soy triste... soy alegre. Tengo una emoción. Pero ella no me define. Puedo cambiarla sin que nada cambie de mi esencia. Solo el ego me define por mi emoción.
4. Ahora puedo observar mi emoción sin identificarme. La miro como si fuese a leer un libro y registro cuántas veces se presentó esta emoción en mi vida. ¿Desde cuándo la registro? ¿Varió algo? ¿Qué varió?
5. La emoción nos da cuenta de algo importante para nosotros que está o no en equilibrio. Cuando aparece la emoción: ¿Qué nos muestra? ¿Qué acción te invita a tomar? ¿Qué cambio te invita a hacer?
6. Recordamos que nadie es responsable de mi bienestar más que yo. Nadie es responsable de mis emociones más que yo.
7. Las emociones nos invitan a movernos. Siempre en una dirección a favor. Si las escuchamos son como nuestro GPS. Mañana seguiremos aprendiéndolas. Hoy solo aprendo a observarlas... a sentirlas en el cuerpo... a no identificarme con ellas.

8. Hago una lista de las emociones que siento y en qué situaciones aparecen.
9. Agrego a la lista algún síntoma físico que aparezca o haya aparecido cuando siento o sentía esa emoción.
10. Me comprometo conmigo mismo a expresar mis emociones sin dañar a otros ni dañarme a mí mismo.

- **DÍA 9: RECONOZCO A LA VÍCTIMA QUE HABITA EN MI. ELIJO SER CREADOR DE MI VIDA**

La persona que se cree "víctima" no puede lograr el bienestar, o siempre le falta algo para lograrlo. Por eso, reconocer esto, nos ayuda a enfocar en nuestro bienestar. Saber que podemos elegir otro papel para nuestra vida, que no somos eso, que podemos jugar otro papel y otro programa. Reconocer las actitudes, emociones, pensamientos, interpretaciones, que me colocan en el papel de víctima del mundo es una de las grandes distinciones que podemos hacer. Una vez que lo hacemos, podemos elegir otro papel. EL cambio requiere paciencia y mucho amor. No es enojándonos con "la víctima", ni juzgándonos que salimos de ella. Solo el amor, nos puede sacar. El jugar a ser víctima genera una adicción a este juego. Por lo cual, siempre debemos estar atentos, para que no aparezca la víctima a boicotearnos en el camino.

1.- Reconozco a la víctima. Es la que depende de otros para ser feliz. O para hacer. O para lograr sus objetivos o sueños. ES quien encuentra en los demás la excusa para no hacer lo que quiere. ES la que la vida está en su contra, todos quieren hacerle mal, o perjudicarla, o no la ayudan. Los demás manejan su vida. Vive en función de los demás. Sufre todo el tiempo, porque es protagonista principal del programa de sufrimiento.

2.- Elijo reconocermecreador/a: ¿Qué haría con la situación que tengo que atravesar si tuviera que hacerlo solo/a? ¿Qué recursos tengo? ¿Cuáles puedo aprender?

3.-Reconozco y acepto las emociones que vivo siendo víctima. ¿Cuáles son? ¿Miedo? ¿Vergüenza? ¿Culpa? ¿Enojo? ¿Impotencia? ¿Dolor? ¿Tristeza? ¿Angustia? Las observo. Y voy al día 8 para hacer la propuesta del día 8.

4.- Abrazo mis emociones. Me abrazo. Me contengo como si fuera que estoy conteniendo a mi mejor amigo. La víctima es alguien que de niño aprendió ese juego, para sobrevivir. No juzgo a la víctima que habita en mí. Solo la reconozco, reconozco su papel, para poder elegir otro.

5.- Leo ejemplos de personas que lograron metas en sus vidas. Biografías inspiradoras, que me muestre otros recursos personales que puedo practicar. Si los veo, y los reconozco en otros, es que yo los tengo habilitados para usarlos.

6.- Dejo de quejarme. La queja refuerza mi lugar de víctima. Me estanca. Me quita opciones

7.- Reemplazo la queja por una frase. “Esto no me gusta, pero lo que pasa, me invita a hacer esto otro....

8.- Acepto que lo que estoy viendo no es toda la realidad. Sino la que la víctima me permite ver. La víctima ve realidades limitadas, con escasas posibilidades de acción. Amplío mi mirada. Si no puedo busco el aporte de alguien que amplíe mi mirada. No, alguien que haga por mí. Sino que simplemente me aporte una mirada más amplia, para

poder ampliar la mía. No dependo de su mirada para ampliarla. Solo la tomo para crecer.

9.- Elijo la certeza de saber que puedo. ¡Hoy no lo sé! Pero elijo creer que sí. No dudo. Suelto los miedos. Vivo el día con la certeza de que hoy puedo. Respiro hondo, e imagino que puedo hacerlo y actúo con esa certeza

10. Me lleno de pensamientos benevolentes para mí mismo/a.

- **DÍA 10: ELIJO MI BIENESTAR. ME ELIJO. ME DOY BIENESTAR**

1.- Tomo una respiración profunda y reconozco cómo está mi cuerpo. ¿Siento Tensión? ¿Cansancio? ¿Liviandad? ¿Pesadez? Registro cómo está mi cuerpo y reconozco cómo mi cuerpo se hace eco de mis emociones, mostrándome aquellas que no estoy atendiendo.

2.- Con ojos abiertos, o cerrados, caminando o en quietud, comienzo a tener pensamientos benevolentes hacia alguna persona que ame. Me lleno de esos pensamientos. Siento cómo cambia mi cuerpo cuantos más pensamientos benevolentes tengo y cuanto más les presto atención.

3.- Ahora reconozco el estado actual de mi cuerpo. Y me propongo que ese estado vuelva a mi día todas las veces que pueda, todas las veces que lo elija. Elijo mi bienestar, con una acción concreta, simple y muy beneficiosa, ya que estoy sembrando amor en otros y en mí mismo.

4.- Me pregunto frente a cada situación problemática o conflictiva: ¿Qué estoy eligiendo? ¿La paz o el conflicto?

5.- ¿Le estoy dando a otros el poder de cambiar mi día? Si es así, le saco ese poder. Interiormente me repito: No te doy el poder para cambiar mi día. La única persona que puede modificar mi día soy yo, y elijo mi paz, elijo mi bienestar.

6.- Me lleno de pensamientos benevolentes para mí mismo/a.

7.- Le doy a mi cuerpo lo que pide y que sea saludable para él. Si necesita descanso, energía, afecto, No lo pido a otros, me lo doy. Si necesito afecto, me lo doy.

8.- Siempre tengo opciones para elegir paz, bienestar o conflicto. Solamente que nos "enganchamos" en el programa de sufrimiento. Priorizo con acciones concretas de qué manera podría elegir la paz y el bienestar frente a un tema que me tiene preocupado o mal. Recuerdo que no es el otro el que tiene que hacer algo para que yo esté bien. En las acciones, solo tengo en cuenta lo que yo puedo hacer para cambiar el conflicto, o problema.

9. Hago una lista con cosas que me brindan bienestar. Y la hago. Por lo menos, dos de esas cosas por día.

10.- Me doy tiempo para el silencio, para conectar con mi Fuente, Dios, el Universo, la Vida, como quiera llamarlo, como lo sienta. Conecto de la manera en la que a mí me hace bien. Busco esa conexión por lo menos, dos veces al día. Y encuentro Su presencia, presto atención a ella. Señales, respuestas, encuentros, mensajes, intuiciones, son la forma en que nuestra

Fuente se comunica con nosotros. Solo debemos darle el espacio para escucharla, sentirla,

- **DÍA 11 ATIENDO LA CALIDAD DE MIS PENSAMIENTOS**

1.-Recuerdo: Mis pensamientos crean mi realidad. Ellos son energía creadora, por lo tanto solo tengo pensamientos que me ayudan a crear la vida que quiero

2.-Los pensamientos refuerzan las emociones. Y las emociones refuerzan los pensamientos. Si tengo miedo y alimento los pensamientos de miedo, crearé situaciones de miedo. Cuido mis pensamientos que alimentan miedos, culpas, enojos. Limpio mis emociones (voy al día 8 de los 40 días y observo mis emociones para cambiarlas)

3.-Puedo transformar la calidad de mis pensamientos si así lo decido. Y hoy elijo cambiar la calidad de mis pensamientos. Cuando digo que no puedo hacerlo, recuerdo que ese también es un pensamiento que puedo cambiar

4.-No le doy poder a mis pensamientos negativos o caóticos. Ellos no son la realidad que quiero crear, por lo tanto, los dejo ir y elijo la calidad de los pensamientos que voy a tener. Escribo en un papel los pensamientos negativos recurrentes. Una vez que los escribo, quemo el papel. Tomo consciencia de que ellos no son ciertos.

5.-Si mis pensamientos son del tipo "negativos" los reemplazo amorosamente por otros. Si tomo consciencia de que lo que pienso es lo que voy a crear, el solo hecho de tomar consciencia, me va a hacer

reflexionar acerca de la necesidad de cambiar mis pensamientos. (Voy al día 5, de los 40 días. Cambio mis creencias)

6.-No me exijo pensar positivo. Solo veo la importancia de hacerlo y lo elijo.

7.- Creo mis pensamientos. Creo mi realidad. ¡Creo lo que creo!

8.- Si me reconozco con pensamientos caóticos o negativos, no me juzgo. Acepto que mi mente aún no está entrenada. Amorosamente me repito a mí mismo: cancelo estos pensamientos, elijo un pensamiento mejor.

9.- Si no puedo elegir un pensamiento mejor en este momento, me entrego a los pensamientos benevolentes hacia alguien que amo. Pensamientos de amor, generan energía creadora que se potencia. Emoción, sentimiento, pensamiento.

10. Me convierto en fabricante de pensamientos creadores y amorosos. Tengo la certeza, creo en un futuro que puedo crear en base a mis pensamientos. Elijo un presente con pensamientos armoniosos para vivir mi mejor futuro.

- **DÍA 12 APRENDO A OBSERVAR MIS EMOCIONES A TRAVÉS DE MI CUERPO**

Las emociones no expresadas, no resueltas, aquellas que han producido un fuerte impacto en nosotros, aquellas vividas en soledad, o la resistencia a sentir una emoción, es decir, hacer un gran esfuerzo para negarla, nos traen consecuencias físicas. Desde los síntomas más leves hasta los más complejos del cuerpo, nos están expresando alguna emoción que merece nuestra atención. Así, atender preventivamente nuestras emociones, nos permite tener un cuerpo saludable y una vida en bienestar.

1.-Tomo una respiración profunda y observo mi cuerpo. Siento cada parte, como si hiciera un escaneo de él.

2.-Registro tensiones, malestares, dolores. Al exhalar, pongo la intención de soltarlos.

3.- Si tengo alguna enfermedad, algún dolor, cierro los ojos y dejo que mi intuición me guíe hacia la emoción que el cuerpo me expresa. La reconozco.

4.- Atiendo la emoción que expresa mi cuerpo (Día 8)

5.- Si estoy viviendo una emoción fuerte, que no puedo resolver, busco compartirla con alguien que me ayude a observar de una manera diferente para transformarla.

6.- Siempre puedo transformar una emoción.

7.-Cada vez que una emoción me impacta atiando la calidad de mis pensamientos para no alimentarla. (Día 11)

8.-El estrés me avisa que en mi cuerpo hay un miedo que no estoy resolviendo. Atiendo mi miedo.

9.-Cada vez que hay enojo, rencor, resentimiento mi cuerpo lo resiente. Atiendo estas emociones, las expreso sin hacerme daño ni dañar a otros.

10.- Cada vez que mi ego me dice que es más importante sostener una emoción que ser pleno, me conecto con el amor, el silencio. Conecto con mi Fuente: Dios, el Universo, la Vida, la Naturaleza, para recordar que mi vida es un regalo, mi cuerpo el templo de mi alma y que todo pasa, todo tiene una solución y todo es perfecto. Allí re-enfoco nuevamente y elijo mi paz por encima de todo.

- **DÍA 13 NO JUZGO MI CAMINO .NO ME JUZGO**

Hoy no hay puntos para seguir. Hoy y mañana vamos a tomar días para repasar muy relajados, los días anteriores del programa. Solamente va una reflexión que sirve no solo para este camino de 40 días sino para todos nuestros días.

Hoy no juzgo mi camino. Simplemente lo observo. Y veo la perfección en él. Veo la vida traspasar este instante. Y ya por eso mismo es perfecto. Observo mi sentir. Observo qué me muestra el camino. Lo observo sin juicios. Suelto mi necesidad de juzgar. Y me abro a lo que es.... Cuando hago esto, la vida toma otro matiz. Cambiamos la perspectiva de lo que observamos y nuestra propia perspectiva. Y todo comienza a verse con más claridad. Por eso, hoy es una invitación a mirar sin juicios mi camino.... y escuchar a la vida, a Dios, al Universo en su manifestación.

Hoy no me juzgo. Porque cuando me juzgo observo con mis miedos. Y los recreo. Y los creo para mi futuro. Cuando juzgo divido, separo, y solo busco comparar. Y cuando comparo me siento separado del resto y no lo estoy. Todo lo que observo es un maravilloso espejo de mi ser.

Hasta que cuando dejo de juzgar veo que no hay un "afuera" y un "adentro", sino un Todo que se expresa para mi mejor evolución.

Hoy no me juzgo. Solo me trato con infinito amor. Como trataría a un bebé. Me trato con infinita comprensión. Me brindo solo pensamientos benevolentes. Me libero del juez interior. Soy libre. Soy pleno. Soy amor incondicional, ese amor que no juzga. Hoy doy permiso para que el amor incondicional se manifieste en mi vida.

- **DÍA 14: DESCANSO. REFLEXIONO. RELAJO**

Hoy simplemente descanso. Le brindo a mi cuerpo, a mis emociones, a mis pensamientos un descanso, renuevo mi energía. Reflexiono acerca del descanso que me doy durante la semana, si es suficiente, si necesito descansar más, si necesito regular las horas que trabajo, si necesito equilibrar mi energía para no llegar cansado al fin de semana. Relajo. Hoy hago foco solo en el disfrute, el relax. Y celebro!!!! Celebro la vida, mi respiración y la oportunidad de estar vivo!! Para festejar, me regalo una enorme sonrisa!

- **DÍA 15: HOY COMIENZO A PRACTICAR LA COHERENCIA EMOCIONAL**

1- Observo mis pensamientos, sin juicios...Solo los observo. Me observo en el hecho de pensar. Observo mis pensamientos como si fuera mi mejor amigo que observa lo que estoy pensando. ¿Qué pensamientos hay? ¿Son positivos, me empujan a sacar lo mejor de mí? ¿ME apoyan? ¿Me alientan? ¿Me dan certezas? O por el contrario, me tiran para abajo, me generan miedos, me desalientan.

2.- Observo mis emociones. Las siento....Cierro los ojos y simplemente dejo que aparezca lo que siento y se expanda por mi cuerpo. Registro. Siento. No las traduzco en palabras. Las dejo estar, las dejo que se expresen en el cuerpo....Respiro y las suelto.

3.- Observo si mis pensamientos y mis sentimientos están en coherencia. Si son armónicos unos con otros.

4.-Observo mis palabras. ¿Lo que expreso a lo largo del día tiene que ver con mis pensamientos? ¿Con mis emociones? Observo cómo al cambiar mis palabras, cambian mis pensamientos y mis emociones Me regalo palabras de bienestar, de amor, de paz. Me regalo palabras que me ayuden a avanzar, a abrir puertas, a crear puentes. Me regalo palabras benevolentes, suaves, armoniosas. Cambio mi vibración a partir de la palabra. Atiendo las palabras que expreso.

5.-Mis palabras demuestran hacia los demás lo que siento o pienso Comienzo a observarme. ¿Guardo más silencios de los que me gustaría? ¿Le digo a la persona todo lo que siento sin miedos? ¿Me

siento libre de expresarme? O por el contrario, siento que debo cuidar todo lo que digo. Observo esto y observo cómo mi cuerpo lo registra. .

6.- Mi cuerpo siente mis pensamientos negativos y mis emociones. Observo a mi cuerpo. ¿Cómo registra mis pensamientos y mis emociones?

7.- Pienso en una persona que amo, y le brindo pensamientos benevolentes. Bendiciones, pensamientos amorosos. Siento lo que me generan esos pensamientos. Siento el amor. Siento el cuerpo. Siento cómo se expande una energía especial por todo mi Ser.

8.- Expreso esa emoción en mi entorno. Desde esa coherencia, me expreso y creo mi día.

9.- Si en algún momento me voy de esa coherencia, vuelvo a alinearme en el amor y la paz, y vuelvo a expresarla.

10.- Si hoy no sale, intento mañana. Un rato cada día, cada día un poco más. No hay un mal o bien de este ejercicio. No lo juzgo. Solamente me entrego a los efectos de él. Pongo toda mi intención en esta coherencia.

- **DÍA 16: SUELTO MIEDOS. ELIJO LA CERTEZA**

1.- El miedo es una emoción. Reaccionamos a algo que ocurre e interpretamos que es peligroso o amenazante para nuestra vida o para nuestro bienestar. Reconocemos nuestros miedos. Les ponemos palabras. Hacemos una lista de los miedos que tenemos, desde los más "grandes" a los más "chicos".

2.- Estos miedos tienen una estructura del lenguaje. Los digo de una manera especial. Generalmente tengo miedo de... porque.... y esto interpreto que me va a causar un daño, o me va a afectar....Escribo de la lista del punto 1, los miedos siguiendo esta estructura.

3.- Los miedos no aparecen de "casualidad". Tienen que ver con nuestra historia, con las situaciones vividas en nuestra gestación o previamente a ella, y hasta con los miedos vividos por nuestros ancestros. Hago una lista con los miedos que reconozco que viví en mi historia. Si mi madre está viva o hay familiares a quienes preguntarles, pregunto qué situaciones se estaban viviendo en el período de mi gestación. Averiguo miedos del árbol genealógico. Hago una lista con todos ellos.

4.- Veo la similitud de todos los miedos. Los comparo. Los relaciono. Tomo consciencia de que esos miedos aparecieron por circunstancias diferentes. Mis recursos para enfrentar esa situación eran diferentes. Hoy tengo otros recursos. Cuento con otra información que antes mi clan o yo no teníamos.

5.- Siento mi cuerpo al leer los miedos. Registro sensaciones físicas. Respiro profundo. Dejo que esas sensaciones se vayan. Sigo respirando profundo.

6.-Una vez que tengo todos los miedos escritos en papel. El deshecho: Quemo, rompo, tiro el papel. Sabiendo que esos miedos que aparecieron no son reales. Son una interpretación que hago de lo que ocurre.

7- Siento cómo está mi cuerpo al haber deshecho el papel. Siento cómo está mi cuerpo cuando decido soltar mis miedos.

8.- El estrés es producido por los miedos. Reconozco cómo el estrés afectó hasta ahora mi vida, síntomas físicos por haber sostenido miedos. Evalúo la importancia de soltar los miedos. Me observo sosteniendo miedos como si fueran una gran bolsa de arena o piedra. Elijo soltarlos. Suelto esa bolsa. Siento mi cuerpo,

9.-Elijo mi paz. Los miedos no me permiten mi paz.

10.-Elijo la certeza de que todo está bien, todo es perfecto. Estoy en conexión con Dios, con mi Fuente, Universo, la Vida, como quiera llamarla. Los miedos aparecen cuando nos sentimos separados de esta conexión. Cuando sabemos que somos uno con ella, no hay temor posible. Recuerdo eso, que ya sabemos. Y elijo tener esa idea siempre presente. Hago un recordatorio escrito, un dibujo, algo que me recuerde mi conexión con mi fuente.

- **DÍA 17: SUELTO ENOJOS. ELIJO MI PAZ**

1.- Reconozco mis enojos, sin juzgarme por ellos.

2.- Los observo cuando no estoy atrapada por ellos. ¿Son frecuentes? ¿Qué me enoja? ¿Hay algo que se repita en mis enojos? ¿Con quién me enoja? ¿Qué siento que "me" hace?

3.- Observo como si me mirara en un espejo.... ¿Qué me enoja de mí? ¿Qué me da miedo de lo que veo de la otra persona? ¿Qué me enoja de mí misma? ¿De quién más me molestaba eso que hoy me enoja? ¿ES un enojo nuevo o es viejo?

4.- Recuerdo enojos del pasado. ¿Tienen alguna característica en común? Vuelvo a mirarme en el espejo. Vuelvo a contestar las preguntas del punto 3.

5.- ¿Puedo reconocer si mis padres también se enojaban de la misma manera? ¿Si mis reacciones son similares? Lo reconozco sin juzgarlos. Quizás ellos también seguían un modelo de sus padres....Y ellos de los suyos.

6.- Ahora que puedo observar el enojo, y reconocerlo.... veo cuál es el mensaje que me trae el enojo. Qué me muestra de mí...NO DE LA OTRA PERSONA!!! De mí!!! ¿Qué me muestra? No pongo como respuesta: Que no tengo que juntarme más con X, o no tengo que confiar, o algo que se refiera a la otra persona. Sino a mí. Ejemplo. Si me enoja que la otra persona " me trate" mal. Me pregunto: ¿Cómo me trato yo? Y el enojo con el otro, me invita a darme cuenta de que yo debo tratarme mejor a mí misma.

7.-Observo mi cuerpo. ¿Qué siento cuando me enojo? ¿Reconozco los primeros avisos? Respiración agitada, latidos del corazón más rápidos.

¿Transpiración? ¿Frío? ¿Se me nubla lo que escucho o lo que veo?

8.- Si ya me atrapa el enojo, lo descargo de mi cuerpo sin dañar a nadie, ni a mí mismo. Salgo a correr, salto en una soga, grito fuerte, golpeo un almohadón o una bolsa, me doy una ducha, nado, Descargo adrenalina.

9.- Respiro profundo y como sabiamente decían las abuelas, cuento hasta 10. 6 segundos es el tiempo que el cerebro necesita para cortar la reacción de enojo y analizar con el cerebro frontal.

10. Elijo mi paz. Frente a cualquier circunstancia, me pregunto si elijo el conflicto o mi paz. Siento la paz en el cuerpo, con pensamientos benevolentes. Perdono. Suelto (En otro de los días del Programa hablaré del perdón)

- **DÍA 18: ACEPTO. NO RESISTO. FLUYO.**

1.-Observo las situaciones de la vida diaria, sin juzgar. No juzgo si son buenas, malas, lindas, feas. Simplemente, son lo que son.... Me observo, en las situaciones, como si estuviera viendo una película. Observo al observador.... Pero hoy, este observador, no puede cambiar nada...solo observa...Solo percibe, sin interpretar. Deja que las experiencias lleguen a su vida, sin juzgarlas

2.- Acepto todo lo que viene. Acepto lo que llega a mi vida. Lo recibo como un regalo que La Vida, Dios, el Universo me hace para continuar con mi camino. Sé que es un regalo generoso. Lo acepto.

3.-No me resisto a lo que viene. Resistirme es ponerle oposición. Resistirme es enfrentar. No enfrento nada. Dejo que todo llegue sin mi resistencia. Suelto el control.

4.-Imagino que soy una gota del agua del río. ¿Cómo voy por su cauce? ¿Yendo contra la corriente o a favor de ella? ¿Cuántas veces me sentí esa gota nadando contra la corriente? Hoy relajo esa sensación de ir contra la corriente. Hoy me entrego a favor de la corriente de la vida y relajo.

5.- ¿En cuántas actitudes confronto con lo que pasa? Hago una lista de estas actitudes mías, cada vez que no acepto lo que pasa y confronto

6.- ¿Cuántas veces fui a favor de lo que traía la vida y me fue bien? Hago una lista de estos temas

7.- ¿Quién “guía” la corriente de agua? Y si esa misma guía me guía a mí, ¿a dónde quisiera que me lleve? ¿Y si dejando que me lleve, puedo llegar mejor? Y si me entregara a esa corriente de la vida, ¿Cómo sería el camino?

8. Elijo fluir. Fluir no es no hacer (a veces, sí). No es dejar de hacer todo. Fluir es estar atentos a las intuiciones, a las señales del camino, a esas guías que aparecen para ayudarnos a llegar a lo que es mejor para nuestro camino. Fluyendo llegamos a nuestro mejor futuro.

9.-Defino cómo sería en mi vida fluir Con cosas concretas. Fluyo cuando en lugar de enojarme con mi jefe, suelto mi enojo, respiro y dejo que pase la situación, encontrando el aprendizaje. ... Fluyo cuando observo qué me trae esa situación, en lugar de buscar cambiarla de manera reactiva.

10. Conecto con Dios, La Vida, el Universo, la Naturaleza, mi fuente de la manera en la que yo la siento. Y siento su fluir en mi cuerpo, en mis emociones, en mis pensamientos. Siento en el silencio su presencia guiándome. Siento su Amor guiándome y me entrego a su guía. Tengo la certeza de que soy Uno con mi Fuente, y que nada me llevará a un lugar que no sea para experimentar mi propio Amor y bienestar.

- **DÍA 19: SUELTO CULPAS. ME PERDONO. ME LIBERO. NO ME JUZGO**

1.-Suelto culpas. La culpa es una emoción que me destruye emocional, mental y físicamente. La culpa es el juicio que hago de que lo que hice merece una condena. Puedo haber cometido errores, me puedo haber equivocado, puedo haber actuado diferente...Todo eso lo puedo ver ahora. En el momento en el cual actué, lo hice consciente de que esa era mi mejor opción. Por lo tanto, suelto culpas que solo me hacen sentir en falta. Que solo me hacen sentir no merecedor, que me hacen sentir vergüenza o más miedo. Suelto culpas. Las dejo ir. Elijo soltarlas.

2.- Me perdono. Si siento que hay alguna culpa aún, me perdono. No porque mi Ser necesite ser perdonado, sino porque mi ego aún lo necesita. Me perdono, porque elijo vivir en paz. Elijo mi paz. Y elijo no seguir castigándome. Vivir sin perdonarme me ata a una condena, a un castigo, y ese castigo siempre va en contra de mi felicidad, de mi plenitud, de mi paz, de mi abundancia, de mi salud, de mí Ser.

3.- Me libero. Me declaro libre de culpas.

4.-Me declaro libre de juicio. Me paro frente a un espejo y me hablo, liberando mis culpas, perdonándome, declarándome libre de culpas en voz alta, con brazos abiertos y mirándome a los ojos.

5- No me juzgo. Porque cada vez que me juzgo refuerzo mis percepciones erróneas. Cada vez que me juzgo sigo encontrando la llave para castigarme. Me juzgo para sentirme víctima. Me juzgo para seguir castigándome. Dejo de juzgarme.

5.- Me acepto, tal como soy.

6.- Si desde esta libertad, desde esta aceptación, siento que hay algún cambio para hacer, lo hago. Sin juicios.

7.- El soltar culpas, el perdonarme, liberarme me conecta con mi ser. Y mi ser solo actúa desde el Amor. No me convierto en alguien a quien los demás no le importan, por el contrario, me importan cada vez más, Al actuar desde el amor, comprendo que lo que hago a otro me lo hago a mí. Me hace responsable de mis acciones. Siento mi cuerpo al soltar culpas.

8.- Hago un cartel en una hoja, donde declaro mi libertad. Lo pego en algún lugar visible,

9.-Me envió un mensaje de texto, mail, o carta (por correo) donde me perdono, me libero, y me acepto. Me comprometo conmigo mismo a actuar libremente desde el amor, sin castigarme, juzgarme.

10.- En el plano de nuestro Ser todo es perfecto. La comprensión de esto nos ayuda a liberarnos de la culpa. La culpa es un gran mecanismo de manipulación, que nos ata al sufrimiento y al victimismo.

La culpa y la responsabilidad son dos conceptos del derecho. Que en el plano de la dualidad son necesarios para las reglas de convivencia.

Estamos hablando acá de todo aquello que no queda atado a un código. Este tema merecería un capítulo completo.

- **DÍA 20: SUELTO CARGAS. VOY MÁS LIVIANO. DISFRUTO EL VIAJE**

Llegamos a la mitad del camino!!!

1.- ¿Qué me pesa? Lo que me pesa lo siento en el cuerpo, en mis pensamientos, en mis emociones, en mis energía.... Hago una lista con aquello que siento que me pesa.

2.-Me pregunto: ¿Para qué llevo esa carga? ¿Qué pasaría si no llevara esta carga? ¿Quién soy yo sin esa carga? ¿Qué papel dejo de cumplir al no llevarla?

3.- ¿Elijo ser libre o elijo la carga? ¿Qué cosas de la lista puedo soltar?

4.- La carga es una interpretación que hago de las circunstancias. ¿Cómo sería interpretar diferente lo que pasa? (Recurro al día de Cambio de creencias)

5.-.Elijo lo que pasa. Acepto lo que pasa. No le pongo juicios. No lo resisto, No me peleo con ello. Ya no es una carga. Son situaciones que son perfectas para mi camino. Sentirlas como carga, es una invitación a cambiar. Veo qué cosas puedo cambiar.

6.-Soy responsable del cambio. No hay carga. No llevo lo que no quiero llevar. Si llevo algo, es porque elegí resolver o hacerme responsable de esa situación. Elegir me deja espacio de libertad. Cargar, me convierte en víctima. Esa es la diferencia. Suelto la víctima. Elijo ser creador.

7.-Veo cuál es la nueva emoción que se presenta. La siento en el cuerpo. ¿Liviandad? Cuando dejo de sentir carga y dejo de ser víctima de lo que ocurre, ¿Qué siento? Hago nuevamente la lista, esta vez, con lo que elijo hacerme responsable de llevar.

8.-De las cosas que siento hoy que no puedo soltar, le entrego a Dios esa carga. Que Dios, el Universo, la Vida, mi Consciencia Superior, mi propia parte Sabia (como la siento) me ayude a llevar esas situaciones sin sentirlas como "cargas" nunca más. Hago la lista con lo que le entrego al Universo para que lleve!! (ACLARACIÓN: Voy a tener dos listas. La lista con lo que yo llevo. Y la lista con lo que le entrego a Dios)

9.-Voy más liviano. Siento liviandad al soltar el papel de víctima. Al soltar la carga. Al soltar el rol de "cargador". Rompo, quemo o tiro la primera lista, la que hice en el punto 1. Solo guardo las dos listas: del punto 7 y 8.

10.- Disfruto del viaje, la vida nos regala la oportunidad para ir livianos, sabiendo que solo lo que es bueno para nuestra evolución forma parte del camino. Elijo caminar disfrutando!! Siento mi plenitud y disfruto!!!

- **DÍA 21: RECIBO TODO LO BUENO QUE LA VIDA TIENE PARA DARME.
VALORO TODO LO QUE LA VIDA ME DA. TODO ES SU REGALO**

Hoy no hay ejercicios. Solo una decisión de recibir todo lo bueno que la vida nos da. Muchas veces enfocamos en lo "malo". Y no nos damos cuenta de que siempre lo que nos da la vida es bueno. Solo hace falta que veamos lo bueno en ello. Y que nos abramos a recibirlo. Pensamos que la vida nos "trae" una enfermedad. Y en realidad la vida nos trae la oportunidad de sanar emociones. Creemos que la vida nos trae una pérdida de un trabajo, cuando en realidad nos trae una oportunidad de hacer un cambio.... La vida es una fuente de bendiciones. Hoy me abro a recibirlas. Recibo los maravillosos regalos que la vida me da. Los valoro. Los atesoro. Los agradezco. Y me abro a la maravillosa fuente de provisión que es el Universo!! Abro mis brazos, levanto la cabeza hacia el cielo y le digo al Universo que ya estoy listo para recibir todos sus regalos!! Y tengo la certeza de ello!!
¡Y hecho está!

- **DÍA 22: HOY NO ME QUEJO. HOY ESCUCHO LO QUE ME ESTÁ MOSTRANDO LA QUEJA. HOY ACCIONO. HOY CAMBIO. HOY SONRÍO Y SUELTO**

1.- Reconozco la queja como parte de mis conversaciones, de mis emociones y de mis pensamientos.

2.-Reconozco la energía que me invade cuando me quejo. Siento mi cuerpo. ¿Qué me genera la queja?

3.- Tomo una respiración profunda y suelto la necesidad de quejarme. Cuando me quejo necesito descargar: impotencia, enojo, miedos... Suelto mi necesidad de quejarme.

4.- Me hago eco de lo que la queja me quiere expresar. Si es impotencia, me hago responsable de transformarla, si es enojo, miedo o cualquiera sea la emoción que sienta. Sea cual sea la emoción, no se resuelve con la queja, por el contrario, la queja alimenta la emoción que ya tengo.

5.-Transformo la acción de mi queja, por otra, que me lleve a la otra dirección. Por ejemplo, si me quejo del tránsito en una calle, veo la posibilidad de salir de esa calle. De tomar otro camino. De salir más temprano. O de aceptar el tránsito. Y observar el camino. Disfrutarlo. Si llego tarde por el tráfico, observo qué hubiera pasado si salía antes de mi casa. Me hago responsable para el día siguiente de tomar esa previsión.

6.-La queja nunca tiene que ver con cosas que el otro haga o deje de hacer. Tiene que ver con una emoción mía que la persona o la situación me potencia. Observo cuál es la emoción y me hago responsable de resolverla, o soltarla.

7.- Escribo en un papel todo lo que me produjo quejas entre hoy y los últimos días. Luego me deshago del papel. Me comprometo conmigo mismo en reemplazar la queja por acciones de cambio o aceptación. La aceptación no es resignación. Sino no pelear con lo que pasa. Cuando no peleo con lo que pasa, y observo, puedo ver lo que está en mis manos cambiar o las cosas cambian sin mi intervención.

8.- Practico en lugar de quejarme, aceptar. Elijo mi paz. Frente a cualquier circunstancia que sienta que “necesito” quejarme, respiro profundo y la acepto. Dejo que esa emoción pase. Comprendo mi emoción. Me hago responsable de ella. Sonrío frente a la situación. ES la mejor actitud frente a algo que aparece frente a mí, para mostrarme una emoción a resolver. Algunas veces, nos quejamos porque algo se sale de nuestro “control”. La queja es uno de los mecanismos, por el cual nos damos cuenta de que lo que queríamos que esté bajo nuestro control, no lo está. Soltar el control, descomprime la situación que sea. Me entrego a lo que ocurre, porque es lo que tiene que ser.... Y en seguida, veo cuál era el sentido de esa experiencia.

9.- Cuando me quejo me convierto en víctima de lo que ocurre. La queja me atrapa en un mecanismo de impotencia y parálisis. Soy

creador de mi vida. Lo recuerdo. Salgo de la queja, para soltar el papel de víctima.

10. – La otra persona no es responsable de lo que me pasa. No les atribuyo a otros la responsabilidad de mi sentir. Por lo tanto, si hay algo que puede hacer la otra persona, lo converso, sin la carga de mi emoción. No peleo con la otra persona. Mi emoción me pertenece para observarla y resolverla de manera creativa, sin lastimar a otros, ni lastimarme.

- **DÍA 23: HOY CONECTO CON LA ALEGRÍA.**

Hoy simplemente conecto con la alegría. No pienso en ella. La siento. La busco en mi cuerpo, en las sensaciones que me brindan alegría, en las cosas simples. Sentir el sol, el aire, una caricia. Observar una planta, un pájaro volar, una mascota. Escuchar una canción...Suelto pensamiento y conecto con el sentir, con el disfrute, con las cosas que en el día a día nos perdemos. Conectamos con la alegría en lo simple... en la magia del contacto con nuestros seres queridos. En la alegría de tener lo que tenemos....no pensamos en lo que creemos que nos falta.... Solo conectamos con la alegría!!! Es una elección!

- **DÍA 24: HOY CAMBIO EL “¿POR QUÉ?” POR EL “¿PARA QUÉ?”**

1.-Hoy comprendo lo vacía de la pregunta del "¿Por qué?" de alguna circunstancia. Si me pregunto por qué, siempre voy a tener muchas historias, una tras otra, todas pueden ser "verdaderas" o "falsas". Pueden ser más o menos convincentes para nuestro cerebro y convencerán a nuestra emoción a "comprarse" la historia. Pero ninguna respuesta que me de, me va a sacar de la situación.

Preguntarme Para qué, me lleva a un sentido. ¿Qué sentido tiene esto que me está pasando? Comprenderlo me permite el aprendizaje. Cada situación nos lleva a aprender. Preguntando para qué me pasa lo que me pasa, veo ese aprendizaje en cada situación. Y me permite la reflexión y la acción para el cambio, para la salida, para sanar viejas emociones no resueltas, para completar historias.

2.-Hago una lista con 10 "¿Por qué?" de una situación por la que esté atravesando en este momento y no encuentre salida.

3.-Hago una lista con los ¿para qué?

4.-Observo ambas listas. ¿Cuál de las dos me permite resolver una situación?

5.- ¿Qué siento con la lista de los por qué? Observo mi cuerpo. ¿En qué parte del cuerpo siento lo que siento?

6.-Qué siento con la lista de los ¿PARA QUÉ? Observo mi cuerpo. ¿En qué parte del cuerpo siento lo que siento?

7.- ¿A qué acciones me lleva las respuestas del para qué?

8.-Realizo esas acciones.

9.-Si no puedo realizarlas, me pregunto: ¿Para qué no las realizo?

10.-Observo la respuesta sin juzgar.

Obteniendo la libertad personal deshacerse del pasado y ser totalmente real

- **DÍA 25: HOY NO DUDO. ENFOCO. ACCIONO CON CERTEZA.**

1.-Hoy enfoco en lo que quiero para mi bienestar.

2.- ¿Qué quiero lograr? Hago una lista de lo que quiero.

3.-No me preocupo por cómo lo lograré. Solo dejo en la lista lo que quiero. El cómo va apareciendo a cada paso, cuando acciono con certeza de que lo que quiero, llegará, Si no llega, me entrego a la certeza de que vendrá algo mejor. Por lo tanto, no me preocupo por el resultado. Será lo que yo quiera, o algo mejor.

4.-Reconozco mis dudas. Las dejo que me hablen. Las escribo en un papel. Luego me deshago de ese papel. Ninguna de mis dudas son reales. Solo son producto de mis miedos y de la falta de certeza en mi accionar, en el de Dios, en el Universo, en la forma en la que yo lo veo.

5.-La duda es una energía que me atrapa. Me libero de esa energía. Tomo respiraciones profundas. Me relajo. Me despejo, salgo a caminar, o hago un corte en lo que estoy haciendo, hasta que esa energía cambia y desaparece de mi cuerpo.

6.- Cambio mis pensamientos de dudas, por pensamientos de certezas. No dejo que en el pensamiento me aparezca la pregunta de: ¿Cómo voy a hacerlo? Esa pregunta es la que me corre del resultado que voy a obtener. Cambio la pregunta por: ¿Qué es lo que tengo que hacer ahora?

7.- Visualizo lo que quiero, cada vez que dudo.

8.- Soy impecable con mis palabras. NO utilizo palabras que permitan la duda. Reconozco cuando hablo y dudo. Pido ayuda a otra persona, que me ayude a reconocer cuando estoy dudando.

9.- Hago un mapa de sueños, proyectos, objetivos. Los dibujo en un papel, pego fotos, los visualizo en una cartulina, para hacerlos más reales para mi cerebro.

10.-Confío en que Dios, el Universo quieren lo mejor para mi y me van a mandar solo las mejores herramientas, las personas adecuadas para mi proyecto. Confío y tengo certeza de que solo estoy yendo hacia mi mejor opción y no voy solo. Lo que quiera lograr será. Hecho está!!

- **DÍA 26: NO ESPERO QUE OTROS ME DEN BIENESTAR. NO LES ECHO A OTROS LA "CULPA" DE MI FALTA DE BIENESTAR. SOY RESPONSABLE DE MI PROPIO BIENESTAR.**

Ya sabemos que somos 100% responsables de nuestro bienestar. (DÍA 10) Sin embargo asumimos que otros nos tienen que dar algo para que nosotros estemos bien o les echamos la culpa si estamos mal.

- 1.- ¿Qué espero que los demás hagan por mí?
- 2.- Si ellos no lo hacen, ¿No soy feliz? ¿Cómo varía mi humor si no hacen lo que yo quiero que hagan?
- 3.- ¿En qué posición pongo a la otra persona?
- 4.- ¿En qué posición me pongo yo?
- 5.- Si yo no espero a que el otro me dé, ¿Qué pasaría?
- 6.- Soy responsable de mi propio bienestar. Puedo compartir mi bienestar con otros, pero no esperar que sea el otro el que me lo de. No puedo esperar que me den algo para estar bien. Ni hacer sentir culpable al otro. Eso es manipular.
7. ¿Qué pasa cuando vivo echando culpas de que el otro no hace lo que yo quiero?
- 8.- Observo en qué relaciones hago esto
- 9.- ¿Para qué lo hago?
- 10.- Darme a mí mismo mi propio bienestar es recordar que ya soy pleno, abundante, feliz, por mi esencia. Cuando espero que otro "me

de" bienestar, es que olvido quien soy y olvido mi propio poder personal. Puedo compartir con otra persona, pero no pedirle que me dé, desde mi carencia de afecto, desde mi falta de autoestima o desde mi dependencia al otro.

Tampoco puedo hacerlo con otro, generar ese vínculo donde yo "complete" al otro, para que sea feliz.

- **DÍA 27: HOY SIENTO SOLO EL AMOR. ME RECONOZCO EN ÉL. LIMPIO IDEAS FALSAS DEL AMOR.**

1. Cuando sentimos miedo, nos alejamos del amor que ya somos, dejamos de reconocernos en nuestra esencia. Cada vez que me alejé de mí mismo y del amor, fue por miedo.

2.- Hoy solo siento amor. Dejo de lado pensamientos, miedos, dudas, solo siento el amor que se expresa en mí. No hacia alguna persona en particular, sino el amor que habita en mí.

3.-Pongo foco en mi pecho. Respiro y expando esa sensación. Me dejo envolver por ella. Y trato de permanecer en esta sensación todo el tiempo que puedo.

4.- Con las manos en el pecho, me lleno de pensamientos de amor hacia otra persona. Y siento esa emoción.

5.-Si siento dolor, dudas, si se me cruzan pensamientos, reconozco que allí el amor está siendo desplazado por el miedo.

6.-Reconozco mis miedos. Y simplemente los dejo que me digan su mensaje. Y los suelto

7.- Observo las creencias falsas que tengo respecto del amor, que han sido aprendidas o internalizadas. Las escribo en un papel. Ejemplo: El amor para que sea amor debe doler. El amor es dejarse de lado para amar a otros. El amor es olvidarse de uno mismo. El amor no es para mí....etc.

8.- Las reviso, como ya vimos que se revisan las creencias. (Día 5)

9.- Me reconozco en el amor y no juzgo. Libero al amor de todos mis juicios. El amor es perfecto. ES mi esencia.

10. Siento mi conexión con mi mayor Fuente de Amor: Universo, Dios, Vida, Consciencia Superior, como lo sienta. Y me reconozco en ese amor.

- **DÍA 28: HOY RELAJO MI MENTE. DEJO IR PENSAMIENTOS.**

Hoy simplemente dejo ir todos los pensamientos que se me presentan. No les doy importancia. Dejo que pasen, como si fuera una canción. No me detengo en ellos. No les doy "entidad". No les sumo más pensamientos. Dejo que pasen. Solo respiro profundo. Y observo lo que ocurre a mi alrededor, sin juzgar. A algunas personas esta práctica les resulta más fácil que a otras. No me juzgo por el resultado. Solo hago el intento....Relajo y disfruto....

- **DÍA 29: HOY SUELTO RENCORES. ME VACÍO DE RESENTIMIENTOS Y REPROCHES. HOY PERDONO A TODOS POR TODO**

1.-El rencor es una de las mayores fuentes de desequilibrio personal. Hasta el punto de causar la mayoría de las enfermedades. Guardamos rencores cuando creemos que el otro nos hace algo que nos afecta y nos olvidamos que el otro es un maestro que viene a ayudarnos a sanar heridas no resueltas o emociones no sanadas nuestras o de nuestro clan.

2.- Hoy recuerdo que el otro es un maestro y lo veo como tal... ¿Qué rencor puedo tenerle a un maestro que el Universo o Dios puso para darme un mensaje?

3.-HOy me vacíó de resentimientos....dejo los espacios libres...Me pregunto quién soy sin mis resentimientos. Veo que llené gran parte de mi historia definiéndome alrededor de ellos.

4.-Busco definirme sin mis rencores. ¿Quién soy? Escribo en una hoja.

5.-Dejo de reprochar a otros. ¿Qué les pido a otros? ¿Me lo doy a mí mismo? Busco darme aquello que pido. El otro es un espejo de mis propios vacíos.

6.-Hoy perdono a todos por todo (pasado, presente). Ya me perdoné a mí mismo. Ahora me toca perdonar a los demás, liberarlos y declararme libre de rencores, odios, resentimientos, enojos.

7.-Decido declararme en paz con el mundo.

8.-Ya no reclamo nada a nadie.

9.-No necesito recordar el dolor, para revivirlo y alimentarme de él.

10.-Elijo alimentar mi paz.

- **DÍA 30: HOY OBSERVO DIFERENTE PARA ENCONTRARME CON MI BIENESTAR**

1.-Hoy decido firmemente cambiar puntos de vista que me impiden lograr bienestar. Enfoco en mi bienestar. Miro aquello que me produce bienestar y voy hacia allí. Cambiando mi percepción cambio todo mi mundo, hasta mi enfermedad, lo que sale mal, lo que no está hasta ahora como yo quisiera.

2.- Miro todo desde otro lugar. Practico el cambio de observador. Si puedo, me siento en un lugar diferente en mi trabajo, en mi casa.

3.-Hago cosas que me gusta hacer y que pongo siempre excusas para realizar.

4.- Camino por lugares distintos. Si siempre vuelvo a mi casa por un lugar, hoy cambio.

5.-HOy hago algo diferente a lo habitual, que me de placer.

6.-Hoy tengo una conversación distinta, hasta en otro tono, con la gente con la cual hablo siempre.

7.-Hoy practico posturas físicas que me hagan sentir mejor.

8.-Hoy bailo sin sentido, no por seguir un paso, sino por mover mi cuerpo al ritmo de la vida.

9.-Hoy observo cosas de mi casa que nunca haya observado. Cambio algo de lugar.

10.- Hoy siento la presencia de mi Fuente, Dios, Universo, desde otro lugar, de otra forma.

- **DÍA 31 HOY MANIFIESTO MI ABUNDANCIA. SOY ABUNDANCIA.**

1.- La abundancia es un concepto que engloba todo lo que nos rodea. Lo limitamos al dinero, pero abundancia es abundancia de amor, de vida, de naturaleza, de felicidad, y también de dinero.

Reconozco la abundancia que hay en mi vida: Hago una lista con aquellas cosas que implican abundancia. (Ej. Abundancia de oxígeno, de agua, de plantas....de dinero)

2.-Reconozco las áreas de mi vida en las cuales no me siento abundante.

3.- La abundancia es una percepción, por lo cual si me percibo limitado, o abundante, ese será mi resultado. Enfoco mi mirada en la abundancia.

4.- Reconozco las historias mías y de mi árbol genealógico que me hayan formado una percepción de carencia, limitación y falta de abundancia.

5.- Mi árbol manifiesta historias de abundancia. Las reconozco y las escribo en una hoja.

6.- Me reconozco abundante. Manifiesto mi abundancia. Les cuento a los demás que soy abundante. Reconozco y me alegra la abundancia que veo en el mundo y en los demás.

7.-Agradezco por la abundancia. Agradezco cada cosa de la lista de abundancia que hice en el punto 1.

8.- Me siento a observar a un niño jugando. Cuando el niño juega no le falta nada...lo que no tiene, lo crea con su imaginación. Sigo su juego...creo para mí la abundancia. Aun cuando parezca simple, esto requiere redes neuronales, habilidades emocionales, que activarán la manifestación de la abundancia. Creer es crear.

9- Suelto miedos, preocupaciones, dudas. Soy abundante más allá de mis pensamientos y emociones. Son ellos quienes no me permiten percibir mi abundancia, cuando no estoy en equilibrio,

10 Soy uno con mi Fuente de Abundancia. Soy parte de un Universo Abundante. En la mirada que quieras tener de Dios, sos parte de su abundancia. El no castiga con la pobreza ni con la carencia. Somos nosotros quienes no la percibimos. Y nos limitamos. Hoy me percibo uno con la fuente de abundancia, por lo tanto, la manifiesto en mi vida!!!

● **DÍA 32: HOY ME RECONOZCO Y ME ACEPTO. HOY NO ME PELEO CONMIGO MISMO.**

1. - Hoy me reconozco. Soy más que mis roles, que mi imagen, que mis emociones, que mis pensamientos, que mis circunstancias, que mis definiciones... Hoy me reconozco como nunca antes lo hice...Me siento... me vuelvo a conocer...me reconozco... Y me acepto maravillosamente humano y vivo.

2.- Reconozco mi ser más allá de lo que veo... reconozco esa voz que siempre me alienta, me da paz, más allá de las circunstancias. Reconozco mi alma presente en mí. Solo puedo hacerlo en el silencio. Tomo unos minutos para estar en silencio.

3.- Reconozco mi historia... y la miro de otra manera. La observo reconociendo los recursos y aprendizajes que transité. Los reconozco.

4.- Reconozco la presencia del amor en mi y lo siento expandirse en mi ser... y conectar con mi Fuente, Dios, Universo, Consciencia, como yo lo siento...

5.- Hoy me acepto. Maravillosamente vivo. Maravillosamente humano.

6.- Hoy me acepto completamente. No me juzgo. No espero otra cosa de mí más que esto que hoy soy... me acepto.

7.- Hoy acepto aquello que amo de mí.

8.- Hoy acepto lo que no amo de mí...Observo esa parte que no amo y le doy amor. Esa parte es una herida abierta para sanar. Me comprometo a sanarla.

9.- Hoy no peleo conmigo mismo. No discuto. No me critico. No me peleo con mis juicios acerca de mí. Al no juzgarme no me peleo. Al aceptarme no me peleo. Hoy hago las paces conmigo, con mi pasado, con mi presente y con mi futuro.

10.-Hoy me reconozco Uno con mi fuente y con todo. Hoy me acepto parte de este Todo. Hoy me acepto y me amo. Hoy dejo de pelear conmigo y me entrego a mi Plenitud y Amor.

- **DÍA 33: SUELTO.**

1. Suelto aquello que me aleja de mi bienestar. Hago una lista con esas cosas.
2. Elijo soltarlas. No puedo tener paz y sufrimiento a la misma vez y elijo mi paz.
- 3.-Rompo ese papel y suelto los pedazos. Para darle la orden a nuestro cerebro, al subconsciente de soltar.
- 4.- Reconozco que yo no soy aquello que suelto. Puedo soltar cualquier cosa sin que eso afecte quién soy. Por lo tanto, nada de eso me define. No me define una relación, una posesión, un bien, un cargo... me define lo que yo soy más allá de ello. ¡Y soy mucho más que todo eso! Por lo tanto, suelto.
- 5.- Siento la liviandad de soltar. ¿Cómo me siento cuando suelto?
- 6.- El mundo no se cae cuando suelto...sobre todo, si lo que suelto es el control!!
- 7.- Suelto expectativas. Necesidad de cambiar a otros. Necesidad de sostener un personaje .Necesidad de tener razón. De juzgar.
- 8.- Suelto en la certeza de que todo es perfecto.
9. Suelto dudas, miedos, preocupaciones, enojos, vergüenzas, culpas, rencores. Las entrego al Universo.
10. Suelto para ser quien soy!! Plenitud. Amor. Abundancia. Alegría. Sé que cuando suelto encuentro mi paz.

- **DÍA 34: HOY APRENDO A ESTAR EN EL VACÍO, EN EL " NO SÉ", EN LA PREGUNTA SIN RESPUESTA.**

1.- Ayer solté y quedé con la sensación de vacío, incertidumbre, aparecieron preguntas... quizás emociones contradictorias. Es una emoción extraña que reconozco y simplemente la observo. Cada vez que suelto, aprendo a estar en el vacío.

2.- No juzgo lo que pasa. No le pongo palabras. No intento llenar de explicaciones. Solo observo.

3.-Reconozco la "incomodidad" pero me quedo sin temor en esa incomodidad. No pasa nada. Solo es un estado nuevo. Desconocido. Mágico.

4.- Me abro a lo incierto, en la certeza de que lo que aparezca será lo mejor.

5.- Lleno este vacío con mi ser... solo respiración profunda. Amor... me abrazo. Me siento vivo. Me reconozco en nuevos espacios sin querer cambiarlos.

6.- No tengo que saber lo que viene. Suelto el control Lo entrego a Dios, al Universo...A mi doble, espíritu santo. a mi ángel de la guarda...como siento a la conexión con mi fuente.

7.- Incertidumbre solo significa dejar de querer tener claro todo, todo el tiempo. No hay por qué tener todo claro... pruebo esta sensación. Me libero de la necesidad de sostener lo que sea que sostengo cuando quiero tener todo claro. Suelto mi ego.

8. Me quedo con las preguntas y dejo que el Universo me sorprenda con su mejor respuesta.

9. Comprendo que cuando más quiero saber todo lo de mi futuro, más lleno mi cabeza de ruido y no dejo al Universo que me de sus señales y mensajes...

10. Me quedo en el silencio. En el "no sé" y en la pregunta sin respuesta, porque sé que allí Dios se manifiesta: mi propia divinidad y sabiduría se manifiestan. El amor se expresa sin condiciones.

- **DÍA 35: REPASO**

Sintetizo los días anteriores

Tomo la idea principal de cada propuesta y la desarrollo con mis propias palabras

- **DÍA 36: SOY UNO CON MI FUENTE: DIOS.UNIVERSO. CONSCIENCIA SUPERIOR.NATURALEZA. MI YO SUPERIOR.**

1.-Hoy siento esa conexión como parte esencial de mi vida. Le doy el valor. Me entrego a esta conexión. La agradezco.

2.- Soy uno con mi fuente implica sabernos amor, plenitud, abundancia. Alegría. Sabiduría. Infinitas posibilidades.

3.-Ser uno con mi fuente implica saber que siempre todo es perfecto porque todo forma parte de un orden universal Todo tiene un sentido. Todo tiene un para qué. Todo siempre es a mi favor, cuando comprendo esto.

3.- Como soy Uno nunca puedo ir en dirección opuesta al fluir... cuando me alejo de esta idea e impongo mi propio control, o cuando me peleo con lo que ocurre o cuando me peleo con lo que es, voy en dirección opuesta. Fluyo sin resistir y el cambio aparece.

4.-Soy uno y por eso me doy en mi interior aquello que quiero. Lo creo en mí. Lo observo y lo hago real, luego. No se lo pido a otros, me lo doy a mí mismo en mi "interior" para luego verlo proyectado en el exterior. Recuerdo que adentro y afuera es uno...

5,- Soy uno y conecto con esa maravillosa fuente de respuestas, conocimiento y sabiduría. La información necesaria me llega en el momento que la busco y en el momento exacto en el que tiene que aparecer.

6.-Todo es sincrónico siempre. Todo aparece cuando tiene que aparecer. Todo fluye sin resistencias .Todo se conecta con todo. Todo es sincrónico aún cuando no lo vea. Hoy observo esta sincronía.

7. Observo la Unidad en todas las personas que han sido parte y en las que son parte de mi vida. Las personas con las cuales "he sufrido", me han mostrado que aún no he podido soltar ese programa de sufrimiento y que aún debo sanar muchas heridas emocionales.

8.- Pienso en esto: Todos somos uno con nuestra fuente. Por lo tanto, el otro soy yo.

8.- Soy uno, por lo tanto ¿para qué me preocupo?

9. Soy uno, por lo tanto ¿para qué sufro?

10.- Tengo certeza de esta unidad. Por lo tanto dejo ir todo aquello que me hace sentir separada de mi fuente.

- **DÍA 37: CONECTO CONMIGO. CONECTO CON OTROS. CONECTO CON DIOS. NO UTILIZO AL TIEMPO COMO EXCUSA.**

1.- Conecto conmigo. Chequeo: ¿me doy tiempo para descansar? Para alimentarme como corresponde? ¿Para escuchar a mi cuerpo y mis emociones? ¿Para recargar mi energía?

2.- Cuando no me doy tiempo para lo básico es que no me estoy teniendo en cuenta. Si no priorizo estas cosas no puedo dar a los demás. Es básico y prioritario. La falta de tiempo es una excusa.

3.- Hoy me doy mi tiempo para todo eso.

4.-Hoy me doy mi tiempo para el ocio. Hay tiempo suficiente. Solo debo enfocar en aquello que quiero.

5.- Me doy tiempo para que el tiempo me rinda mejor. Esto es. Decido que el tiempo me va a alcanzar para todo. No me preocupo ni me acelero. Bajo ansiedades. Y pensamientos de duda. Fluyo con el tiempo. Y el tiempo alcanza.

6.- Conecto con los demás. Pienso en qué tiempo les estoy brindando a mis afectos.

7.-Me doy el tiempo para conectar con ellos.

8.- Observo el tiempo que paso juzgando todo lo que pasa. Suelto mi necesidad de juzgar. Y observo cuánto tiempo y, sobre todo, cuánta energía me queda disponible para conectar conmigo y con los demás.

9.- Conecto con todo sin juzgar. Conecto conmigo sin juzgar

10. Conecto con Dios, el Universo. En el silencio, en cada contacto conmigo y con los demás.

- **DÍA 38: HOY TOMO DECISIONES. ACCIONO. TERMINO LO QUE COMIENZO.**

1.-Hoy tomo decisiones. Llegó la hora de dejar de dar vueltas y postergar. Defino. Me decido.

2.-Hago una lista con las decisiones que quiero tomar. Las escribo en presente y en positivo. Ejemplo. Cuido mi cuerpo. Cambio mi alimentación desde hoy.

3.- Visualizo aquello que quiero lo más completo posible.

4.- Doy un paso hacia aquello que quiero. Acciono. Aunque no tenga claro cómo lo voy a lograr. No me pregunto cómo. Quedo con la decisión con la pregunta sin respuesta... y comenzarán a aparecer los "cómo".

5.-Cuando aparece una intuición. Una señal, una acción clara que se presenta fluida. Sin resistencias, acciono.

6.-Suelto miedos y dudas.

7.-Escribo las excusas que tengo para no hacer, las tiro, las quemo o las rompo. Decido que esas excusas no me impidan accionar

8.- Decido terminar lo que comienzo. Si tengo problemas con eso pido ayuda para revisar el proyecto sentido. El período que va desde un poco antes de nuestra gestación hasta unos años después que nacimos. Allí podemos encontrar la causa. Neurodescodificación. Árbol genealógico.

9.- Me reconozco.me apoyo y me felicito por decidir. Me regalo algo o celebro de alguna manera haber tomado la decisión y también por haber terminado lo que comencé.

10.- No estoy solo para tomar la decisión. Dios. El Universo, me apoyan y van siempre a mi favor.

- **DÍA 39: HOY RECONOZCO, HONRO, BENDIGO, LIBERO, PERDONO, AGRADEZCO A MIS PADRES Y A TODO MI ÁRBOL GENEALÓGICO. A TODOS ELLOS LES DOY GRACIAS POR MI VIDA.**

1.- Hoy reconozco en mí a mi árbol. Soy parte de los cromosomas de mi padre y de mi madre. Están en mí. Forman parte de mí. Esto incluye memorias, emociones e historias. Aprendizajes. Programas. Mandatos. Recursos. Tesoros.

2.-Hoy los honro. Sin ellos no estaría hoy aquí. Ya ese es motivo suficiente. Los honro por mi vida.

3.- Los bendigo. Bendecirlos me libera a mí de toda emoción diferente al amor. Los libera a ellos de toda emoción diferente al amor

4.-Libero de todo juicio que pueda tener acerca de ellos. Los miro. Los comprendo. Comprendo su historia. Los libero de mi juicio y de todo juicio que pueda haber escuchado de ellos. Ellos vivieron su propia historia tal como pudieron vivirla.

5.- Hoy los perdono. Solo porque necesito liberarme de enojos y rencores. Solo porque no merezco estar atado a sufrimientos. Perdono no porque sea su juez. No porque estén atados a mi condena. Sino porque mi ego aún está atado a ellos desde el papel que elegí jugar hasta hoy.

6.-Hoy agradezco a mis padres la vida. Agradezco que aún por encima de cualquier dificultad, me eligieran y aquí estoy. Agradezco sea cual sea la experiencia de vida que viví con ellos. Agradezco porque ellas son mi tesoro. Agradezco todo lo que me dieron y lo que siento desde mi percepción que no me dieron. Todo es perfecto.

7. Agradezco a todo mi árbol. Cada uno de ellos es un tesoro para mi vida. Cuando no puedo ver esto, es que estoy atrapado por mis juicios.

8. Agradezco a cada uno por mi vida. Sin uno solo de ellos, no estaría aquí.

9. Agradezco y honro sus vidas. Decido verlos. A todos. Reconocerlos sin excluir a nadie. Porque cuando excluyo a alguno de ellos, estoy excluyendo una parte de mí. Y cuando la excluyo es una parte que no amo... y si no amo, activo todos los programas de miedo. Y cuando esto es así, sufro. Y cuando sufro, me condeno a ser algo que no soy... Soy plenitud y amor. Soy felicidad y abundancia. Cuando integro en mí a mi árbol puedo sentir unidad sin excusas, ni barreras.

10.- Ellos son mi espejo. Mi grupo de almas maestras. Son mi fuente de recursos personales que me ayudan a cumplir mi propósito. Los amo. Ellos y yo somos uno. Me reconozco en ellos.

□ DÍA 40: HOY CIERRO UN CICLO. HOY ABRO UNO NUEVO.

- 1.- Hoy tomo una nueva foto. La comparo con la del Día 1. ¿Qué observo?
- 2.- ¿Qué logros tuve estos 40 días? Los escribo en una cartulina o afiche
- 3.- ¿Qué resistencias encontré a enfocar en mi bienestar? Las escribo en una hoja que luego descarto (quemo. tiro. rompo)
- 4.- Hoy cierro un ciclo en el cual he enfocado en mi bienestar.

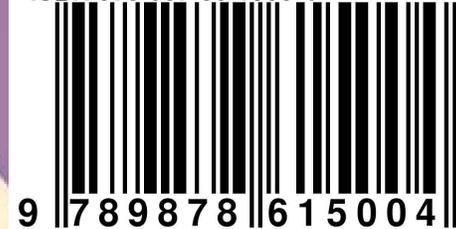
- 5.- Hoy abro un ciclo en el cual simplemente me dedico a disfrutarlo, a mantenerlo, a profundizarlo.
- 6.- Hoy renuevo mi compromiso conmigo mismo.
- 7.- Hoy celebro los aprendizajes. Realizo algún festejo para celebrar el final de un ciclo y el comienzo de otro
- 8.- Hoy siento mis logros y los comparto con los demás para contagiar bienestar.
- 9.- Hoy me agradezco por el camino recorrido.
- 10.- Hoy celebro ser uno con Dios, el Universo, Mi consciencia superior...como quiera llamar a mi Fuente. Porque soy bienestar... soy plenitud... soy amor...soy abundancia...soy felicidad... y ya pude liberarme de los obstáculos que me impedían sentirlo!!!!

40 DÍAS

HACIENDO FOCO
EN NUESTRO
BIENESTAR

 **Laura Barrera**
Coaching Cuántico

ISBN 978-987-86-1500-4



¡Bienvenidos!

Hoy comenzamos con el Programa de 40 días haciendo foco en nuestro bienestar.

Este programa tiene como objetivo brindar herramientas concretas para lograr el bienestar.

Estos tips, no están elegidos al azar.

Tienen un orden. Cada uno tiene un sentido diferente y vamos a ir trabajando con cada uno de ellos para cambiar aquellos programas de pensamientos y emociones que nos llevan a estar mal, al sufrimiento, a bloquearnos y a atarnos a un lugar de insatisfacción, a olvidar quiénes somos y alejarnos de nuestra paz.