

40 DÍAS HACIENDO FOCO EN NUESTRA ABUNDANCIA



Laura Barrera
Coaching Cuántico

Barrera, Laura Inés

40 días haciendo foco en nuestra abundancia / Laura Inés Barrera. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Laura Inés Barrera, 2020.

Libro digital, Book "app" for iOS

Archivo Digital: online

ISBN 978-987-86-6922-9

1. Desarrollo Personal. 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.

ÍNDICE

DÍA 1: SOY ABUNDANCIA.

DÍA 2: PERCIBO LA ABUNDANCIA.

DÍA 3: HOY DECIDO LA ABUNDANCIA PARA MI VIDA.

DÍA 4: MEREZCO LA ABUNDANCIA.

DÍA 5: DOY GRACIAS POR TODO.

DÍA 6: CERTEZA DE QUE TENGO TODO.

DÍA 7: REVISO MIS CREENCIAS REFERIDAS AL DINERO.

DÍA 8: CUESTIONO CREENCIAS LIMITANTES REFERIDAS AL DINERO.

DÍA 9: REVISO MIS JUICIOS RESPECTO A MÍ MISMO/A EN RELACIÓN A LA ABUNDANCIA.

Día 10: EN EL DAR ESTÁ MI ABUNDANCIA.

DÍA 11: INVESTIGO LOS CONFLICTOS QUE HUBO EN MI ÁRBOL GENEALÓGICO CON EL DINERO.

DÍA 12: SOY CREADOR/A DE MI PROPIO MUNDO. CREO UN MUNDO DE ABUNDANCIA.

DÍA 13

Día 14: Hoy me relajo en lo que “es”. Hoy me entrego a lo que viene de mi Fuente. Hoy no acciono. Hoy dejo que el Universo accione a través de mí.

Día 15: Las DEUDAS que tengo son primero EMOCIONALES. Son mías o repeticiones de mi árbol para sanar. Me libero de ellas perdonando, soltando culpas, resignificando.

DÍA 16: HOY CUENTO MI HISTORIA DE ABUNDANCIA.

DÍA 17: HOY SUELTO LAS EMOCIONES QUE BLOQUEAN MI ABUNDANCIA.

DÍA 18: REVISO Y CAMBIO LAS PALABRAS QUE USO Y EXPRESAN MI CARENCIA.

DÍA 19: CONECTO CON MI FUENTE.

DÍA 20: TOMO UNA DECISIÓN DESDE LA ABUNDANCIA.

DÍA 21: HOY ME HAGO UN REGALO DESDE LA ABUNDANCIA.

DÍA 22: Activo mi poder creador. Activo la manifestación de la abundancia.

DÍA 23: HOY PRACTICO EL DESAPEGO (Primera Parte).

DIA 24: HOY PRACTICO EI DESAPEGO (Segunda Parte).

DIA 25: NO NECESITO NADA PARA SER ABUNDANTE.

DÍA 26: MI CARENCIA REFLEJA MI SENSACIÓN DE FALTA DE AFECTO.

DÍA 27: SANO MI RELACIÓN CON MI PADRE.

DÍA 28: HOY SOY CONSCIENTE DE LA ABUNDANCIA EN LA QUE VIVO.

DÍA 29: HOY DEJO DE MIRAR EL FUTURO CON MIEDO Y PREOCUPACIÓN.

DÍA 30: EN FOCO EN LO QUE QUIERO Y LO SUELTO.

DÍA 31: CONECTO CON MI INTUICIÓN.

DÍA 32: NO ME JUZGO POR MI PERCEPCIÓN DE CARENCIA.

DÍA 33: NO PIERDO MI TIEMPO EVADIÉNDOME.

DÍA 34: SACO LO VIEJO. DOY LUGAR A LO NUEVO.

DÍA 35: HOY SIENTO LA ABUNDANCIA.

DÍA 36: ME PERMITO RECIBIR.

DÍA 37: TODO LLEGA SIN ESFUERZO.

DÍA 38: TODO ES SIMPLE. (Y si no lo es, ¡estamos atrapados en un programa).

DÍA 39: DEJO IR, SUELTO TODO AQUELLO QUE ME IMPIDE MANIFESTAR MI ABUNDANCIA.

DÍA 40: A PARTIR DE HOY NO SON MIS CIRCUNSTANCIAS Y YO”,
SON “MIS CREACIONES Y YO”.

40 DÍAS HACIENDO FOCO EN NUESTRA ABUNDANCIA

Crecimos sintiendo y pensando que el mundo es un lugar con recursos limitados, con gente que puede acceder a cosas y gente que no. Crecimos sintiendo falta de cosas: afectos, bienes materiales, dinero. Toda la historia de la humanidad habla y refleja la carencia con la cual el ser humano vivió y vive. Fronteras. Guerras por recursos. Peleas por herencias. Conflictos por dinero. Si queremos ver un mundo de carencia y sus resultados, podemos ver la historia. Y podríamos justificar la mirada de carencia con la que muchos hemos crecido y muchos viven.

Estos 40 días pretenden mostrarte algo diferente a lo que venís viendo. No es una mirada utópica ni idealista. Es una mirada diferente. Te invito a leer en una disposición de apertura. Sabiendo que lo que voy a decirte cuestiona muchas de tus creencias, siendo consciente de que tu "realidad" de hoy dice que no tenés dinero o trabajo o que no te alcanza para comprar algo que querés. Te invito a leer desde la mirada del niño que se abre a un mundo de conocimientos: inocente, indagador, aventurero... Te invito a examinar en esta nueva mirada; o en esta mirada que quizás ya leíste, pero aún no pusiste en práctica en tu vida cotidiana. ¡Bienvenido! ¡Bienvenida! Vamos a compartir 40 días -una propuesta por día- para transformar nuestra mirada de una vida de carencia a una vida de abundancia. Y al transformar nuestra mirada, podemos transformar nuestra realidad. ¡Hagamos juntos este camino! ¡Aprendamos juntos! ¡Vivamos esta experiencia para crecer y percibir un mundo de abundancia a nuestro paso!

DÍA 1: SOY ABUNDANCIA.

Nos dijeron que el mundo es escaso. Que los bienes son limitados, que no alcanza para todos. Nos criamos en casas donde no alcanzaba para todos, donde algunas cosas eran inaccesibles. Nacimos en hogares que quizás eran "fríos", de poca expresión del afecto, y sentimos carencia afectiva; o en hogares violentos o abusivos o disfuncionales y hemos sentido o sentimos la carencia afectiva.

En nuestros países siempre se habló de la crisis. Y día tras día, año tras año, esa crisis nos caló en las creencias y en los huesos. Y hasta en la emoción. La crisis quizás fue el punto de partida para la abundancia de muchas personas. ¿Por qué ellos fueron capaces de crear abundancia y otros solo a reforzar o acompañar esas crisis?

La sensación de carencia, dar por cierta la carencia, ¿qué trae? Más carencia. Hoy vamos a cuestionar esa idea de carencia. De entrada, en el día 1, vamos a mover las estructuras de la carencia. Hoy no vamos a repetir esta frase como una afirmación y un decreto para que nuestra memoria lo repita todo el día.

1. Vamos a repetir esta frase: SOY ABUNDANCIA. Vamos a registrar en un cuaderno, en una hoja: ¿Qué sentimos? ¿Qué se mueve? ¿Con qué nos peleamos? ¿Qué emociones nos genera?
2. Observo la sensación de mi cuerpo y la registro.
3. SOY ABUNDANCIA. Repito y busco en el "exterior" aquello que justifica esta frase.
4. ¿Encuentro cosas que justifican esta frase o sigo peleándome con ella?
5. Si logro en algún momento conectar con esa abundancia, ¿qué cosas me permiten conectar? Las escribo.
6. ¿Qué frases se me presentan como repetidas para criticar esta idea? Las escribo.
7. ¿Quién me enseñó a lo largo de mi vida respecto a la abundancia? ¿Padres, maestros, amigos, la televisión?

8. ¿Tengo recuerdos de "SOY abundancia" en mi vida?

9. ¿Tengo recuerdos de "SOY carencia"? Los escribo.

10. Siento la conexión con mi fuente: DIOS, Universo, Naturaleza, Ángeles, Doble, Buda... Cualquiera sea la conexión con mi fuente, cierro los ojos un instante y la siento. Respiro esa conexión. ¿Qué siento? ¿Abundancia o Carencia?

DÍA 2: PERCIBO LA ABUNDANCIA.

Bienvenidos al día 2 de estos nuevos 40 días. Les sugiero armar un cuaderno o una carpeta de archivos en la computadora para ir contestando, ver todo el proceso que van realizando durante estos 40 días.

Reflexiono y contesto:

1. ¿Qué es para mí la abundancia? No puedo percibir aquello que no puedo definir. Ayer vimos lo que nuestras creencias y mandatos nos dicen respecto a la carencia y a la abundancia. Pero nada la definió. Reflexiono sin buscar definiciones en otras personas. Solo doy la definición de lo que para mí es la abundancia hasta hoy.
2. A partir de mi definición, ¿dónde percibo abundancia? Escribo las respuestas.
3. ¿Qué definiciones me dieron desde pequeño respecto a la abundancia?
4. ¿Vi abundancia en mi vida? ¿Qué emoción surge? Sea cual sea la emoción que me surge la suelto. Elijo que pase de largo.
5. ¿Veo abundancia hoy en mi vida?
6. Registro las emociones que me genera esta respuesta. Las observo en mi cuerpo. ¿Hay tensión? ¿Alguna parte de mi cuerpo se altera? ¿Me agito, transpiro, me late más rápido el corazón, siento opresión en alguna parte del cuerpo? ¿Estómago, pecho, garganta? ¿Me duele la cabeza?
7. Respiro profundo y suelto estas emociones que percibí.
8. Observo lo que veo a mi alrededor. ¿Observo abundancia?
9. Observo lo que NO veo a mi alrededor. Observo abundancia?
10. Agradezco a Dios, mi fuente, en la forma en que lo sienta: Universo, Ángeles, Doble, Consciencia Superior, Yo superior... ¡Agradezco el aire que respiro y no veo! ¡Siento su

abundancia! ¡La respiro! Dejo que ella pase por todo mi cuerpo. ¡Siento el aire que jamás me faltó desde mi nacimiento!

DÍA 3: HOY DECIDO LA ABUNDANCIA PARA MI VIDA.

Hoy decido. Ya vi las creencias que marcan mi experiencia con la abundancia y con la carencia. Hoy decido saberme abundante: ver la abundancia, reconocerla, manifestarla, experimentarla, creerla, crearla.

Reflexiono sobre la abundancia:

Deepak Chopra la define como: "La abundancia es la experiencia en la que nuestras necesidades se satisfacen con facilidad y nuestros deseos se cumplen de manera espontánea. Experimentamos alegría, salud, felicidad y vitalidad en cada momento de nuestra existencia".

¿Qué es para mí? ¿Qué decido creer respecto a la abundancia? ¿Qué decido crear en mi abundancia?

Cuando decido algo, todo gira en la dirección de mi decisión. Cuando le digo Sí a algo, estoy permitiendo que eso ocurra. Cuando decido, hago que esa decisión se materialice. Nada ni nadie puede convencerme de lo contrario. Cuando hay un sí no es un Sí, pero ese es un Sí decidido y firme. Seguro. Ese Sí tiene certeza.

Hoy entro en una realidad porque hoy la creo para mí. La creo (de creer) y la creo (de crear).

Aunque parezca que por un día vivo en una "realidad virtual", donde lo que hoy experimento y lo que decido no están alineados, vivo mi abundancia. Defino lo que es y vivo como si ya la hubiera alcanzado.

Aunque sienta que mi cabeza vuelve a pensamientos de carencia, aunque me parezca ridículo o se me presenten mil juicios respecto a esta decisión, elijo seguir conectado con ella.

Si me falta dinero para pagar una cuenta, diré: estoy decidiendo hoy no pagar esta cuenta. Pero en mi abundancia, ya la voy a pagar cuando sea el momento exacto.

Hoy decido la abundancia para mi vida y siento esa conexión con mi fuente de abundancia de manera ilimitada. Siento a Dios, el Universo, mi Consciencia Superior, Doble, Ángeles, Espíritu Santo....la forma en la que lo siento.

Hoy siento esa conexión: la respiro, la manifiesto, se la cuento a los demás, la expreso, siento esa alegría. Me dejo invadir por ella.

Ahora disfruto mi decisión. Suelto todos los pensamientos relacionados con esto. Dejo que el Universo se alinee con mi decisión. No genero expectativas. Tengo la certeza, suelto la ansiedad, el miedo, la duda.

Ahora decidí y me abro a sentir, ver, dar y recibir abundancia.

DÍA 4: MEREZCO LA ABUNDANCIA.

Reconozco que la abundancia es mi esencia. Y que por ser abundancia, solo debo reconocerme como tal. No tiene que ver con el merecimiento. ES. Simplemente es. Sin embargo, aprendí con mandatos y creencias que no soy merecedor o merecedora de la abundancia. Mandatos que tenían que ver con historias de desvalorización de mis ancestros que quizás no han podido superar ellos mismos este aprendizaje.

Reconozco que merezco ser por el hecho de estar vivo/a. Merezco entonces abundancia por el hecho de ser. No hay nada que deba hacer para merecerla. La merezco por el hecho de existir.

Si siento que no la merezco es porque hay culpas, desvalorización, miedo, dudas, vergüenzas.

1. Identifico cuál es la emoción que aparece cuando pienso en el merecimiento.
2. Identifico las ideas, pensamientos, creencias que aparecen. Las escribo en el cuaderno.
3. Simplemente pienso si son ideas que tienen justificativo. Las cuestiono. Las miro de otra manera.
4. Elijo creer que me la merezco. ¿Por qué no?
5. ¿Para qué quedarme en la creencia de no merecer?
6. Si hay resistencias en esta nueva creencia me pregunto: ¿para qué querría seguir en la idea de no merecer la abundancia?
7. ¿A quién estoy siendo fiel con la idea de escasez?

8. Observo mi clan, mi árbol, y honro sus ideas. Las observo. Ya profundizaremos en esto en otro día; por hoy, solo las observo.

9. Decido ser abundante. Repito el día 3.

10. Siento la conexión con mi fuente. Merezco esa conexión. Merezco la abundancia.

DÍA 5: DOY GRACIAS POR TODO.

1. Observo todo lo que hay en este momento y doy gracias por cada cosa.
2. Doy gracias por 50 cosas que sean parte de mi vida, durante el resto de los 40 días.
Cada día, 50 cosas distintas.
3. Doy gracias conectando con cada cosa, sintiendo que cada cosa que está es mi propia manifestación de abundancia y mi propio reflejo.
4. Doy gracias por cada persona que está en mi vida. Si está en ella, es que es un maestro o maestra del cual debo aprender algo. Si forma parte de mi vida hoy, es que algo juntos debemos aprender.
5. Doy gracias por las personas que ya no están en mi vida. Todas han sido mis maestras. Y si hoy no forman parte, es que este aprendizaje ya ha concluido para ambas.
6. Doy gracias por lo que ya no está en mi vida. Si no está, es que ya no era necesario para mi camino.
7. Doy gracias por mi futuro y todo lo bueno que estoy preparando para entrar en él porque vivo mi mejor aquí y ahora, consciente de que todo lo que vivo hoy es mi maravillosa creación para mi mañana.
8. Doy gracias por mi pasado. Todo lo que viví me trajo hasta hoy.
9. Doy gracias por mi presente, todo es perfecto aquí y ahora.
10. Doy gracias por mi conexión con mi Fuente, Dios, Universo, Consciencia Universal, Doble, Ángeles, la Naturaleza, la Madre Tierra... ¡en la forma en la cual yo vea mi fuente!
Doy gracias, con el alma, con mi cuerpo, con toda mi energía. ¡Siento esa conexión que me bendice enormemente a cada instante y doy las gracias!

DÍA 6: CERTEZA DE QUE TENGO TODO.

La certeza es una fe que va más allá de todo. Cuando tengo certeza no hay lugar para la duda, para el miedo, para la vacilación.

Estar en un estado de certeza no es algo que ocurre, porque vino la "iluminación" o porque algo nos pasó que nos hace tener certeza. La certeza es una decisión. Es un pensamiento que elijo tener. Elijo tener el pensamiento de certeza, antes que el pensamiento de duda.

Miro más allá. Cuando dudo y tengo miedo, hay pensamientos que sostienen esa duda y ese miedo. Cuanto más pensamientos le dedique a ese miedo, más él va a crecer. Para tener certeza, solo debo cambiar la calidad de mis pensamientos. Para conectar con otra emoción. Cuando desconecto del miedo y de la duda, cuando elijo la certeza, aparecen otras emociones; y al cambiar todo esto, hasta cambia mi mecanismo biológico del estrés, que es disparado por el miedo.

Así que si cambio la calidad de mis pensamientos, va a cambiar mi calidad de vida. Con una decisión, ¡cambia todo! Y todo fluye.

1. Cuando se presenta una duda, la reconozco. Y sin pelearme o enojarme conmigo o con la idea, la suelto. Reconocer es el primer paso para cambiar.
2. Observo cuántas de mis palabras sostienen la duda: y no sé... puede ser... en una de esas voy... voy a tratar de....
3. Observo las palabras que manifiestan certeza: Voy a ir. Sí, voy a hacerlo. Voy a hacerlo. Allí estaré, etc.
4. Observo mi miedo. Algún mensaje trae. Escucho el mensaje y luego lo suelto. (Pueden revisar en los "40 días haciendo foco en nuestro bienestar" el ejercicio para soltar los miedos).

5. El primer día de la certeza no hay una prueba concreta de para qué la elijo, pero elijo no tener dudas. Así que hoy, por ser el primer día, comienzo a observar los beneficios de la CERTEZA. Tengo certeza de mi mejor futuro, certeza de que lo mejor va a venir, de que tengo todo, de que solo llega lo mejor. Practico esas ideas.

6. Hago una lista de certezas que elijo tener. Las escribo. Las practico. Por un día va a ser como vivir una "realidad virtual". Nada en mi mundo quizás las sostiene, solo mi decisión. Y cuando decido, cambia todo. Cuando me observo pensando en la duda y el miedo, elijo cambiar y sostener la certeza.

7. Si aparece alguna contradicción hoy entre mi duda y mi certeza, elijo la certeza. Si por ejemplo me falta algo y había escrito: "Tengo la certeza de que tengo todo". Puedo por hoy, decir: "Esto ya está en camino. Porque tengo certeza de que es así."

8. Si aparecen dudas o miedos, me digo: CANCELO. Y rehago la frase, para reemplazarla por una de certezas.

9. Lo que pienso es lo que ocurre. Así que si pienso en dudas, ocurrirá eso. Si pienso en miedos, ocurrirán más motivos que lo refuercen. Si tengo certezas, solo eso ocurrirá. Lo experimento. Observo. Recuerdo cuando fue así. Y elijo cambiarlo desde ahora mismo.

10. Tengo Certeza de Dios, del Universo, de mi Fuente en la forma en la que lo vea, sienta o perciba. Esta conexión con mi fuente es poderosa, más allá de cualquier cosa. Esta conexión, todo lo puede, no hay imposibles y es una fuente ilimitada. Soy parte de esa Fuente. Estoy conectado. Esa fuente y yo somos uno. Por lo tanto tengo certeza de que mi conexión con mi Fuente me da todo lo que necesito aquí y ahora para mi experiencia. ¡Soy uno con mi fuente, por lo que puedo tomar todo lo que necesito de ella! ¡Todo fluye por esta certeza!

DÍA 7: REVISO MIS CREENCIAS REFERIDAS AL DINERO.

PRIMERA PARTE: El dinero es una energía que fluye. Ingresa y sale de nuestras vidas. Como tantas otras energías. Lo colocamos en el centro de nuestra vida, porque es la moneda de intercambio que el planeta entero eligió. Sin embargo, no es el Dios del Planeta. Aunque por momentos pareciera serlo. Está en el centro de vidas, de conversaciones, de lo cotidiano de las personas, de relaciones. Y creemos que el dinero depende de otros para conseguirse. Yo misma lo creí durante mucho tiempo. Puedo escribirles esto desde el haber vivido mucha percepción de carencia de dinero. Y hoy día sé que es un bien cuya fuente no está en el exterior sino en mí. La "maquinita de fabricar dinero" no está en el exterior, no depende de ningún gobierno, de ninguna empresa, de ningún cliente, solo de nosotros mismos. Cuando conectamos con nuestro poder creador, nuestra relación con el dinero cambia. Y aparece todo aquello que necesitamos para el momento exacto. Soltar la preocupación y el miedo, entregarnos a la certeza de que somos abundantes y siempre está todo lo que necesitamos, cambia nuestra relación con el dinero. ¡De un día para el otro!

Las creencias son conjunto de ideas que percibimos como ciertas, que no nos animamos a cuestionar y que marcan la dirección de nuestras acciones. Son nuestra interpretación del mundo. Y como percibimos, actuamos. Si nuestra percepción limita, nuestro mundo se limita. Si la ampliamos, el mundo se amplía. Cuando cuestionamos creencias, se nos caen abajo velos que nos nublan todo lo que hay allí esperando por nosotros. Te invito a cuestionar tus creencias. Hoy solo vamos a revisar las viejas. En días sucesivos vamos a continuar con esto, por lo que te sugiero que tengas todo esto en un cuaderno, para seguir trabajando con este tema.

1. Reviso mis creencias referidas al dinero. ¿Qué tengo que hacer? Escribo en un papel 10 frases que comienzan con: "El dinero es....."
2. ¿De dónde provienen estas ideas? Una por una, reviso de dónde provienen. Padres, iglesias, escuelas, diarios....

3. Reviso esta idea y escribo lo que surge: recibir abundancia de dinero depende de mí..... Observo qué se genera en mi cuerpo. ¿Tensión? ¿Enojo? ¿Impotencia? ¿Culpa? O por el contrario, ¿alegría? ¿optimismo?
4. Reviso historias de pérdidas de dinero en mi vida.
5. Reviso historias de pérdidas de dinero en mi clan (árbol).
6. Cuando digo que no puedo conseguir dinero, ¿qué siento? Reviso mi emoción. Y me pregunto si esa emoción la siento o la sentí en otras áreas de mi vida.
7. Reviso esta frase: cuando no tengo dinero me siento.....
8. Si el dinero se va en mayor medida de la que ingresa, reviso si ésta es una constante en mi vida.
9. Reviso si esa también fue una constante en el clan (árbol genealógico).
10. La fuente de cualquier energía es el Universo, Dios, es mi propia Fuente en cualquier forma que la vea o sienta. Mi Fuente es ilimitada y solo busca lo mejor para mí. Certeza de que en mi Fuente siempre está todo lo necesario para mi vida. Visualizo que quien me da el dinero es el Universo. El Universo y yo somos uno. Por lo tanto, visualizar al Universo darme dinero es sentir que yo mismo me lo doy. Y si soy abundancia, la energía del dinero me llega en abundancia.

DÍA 8: CUESTIONO CREENCIAS LIMITANTES REFERIDAS AL DINERO.

1. Reviso porqué creo que no puedo obtener dinero. Ej: creo que no puedo porque estoy destinado a ser pobre. O porque en estas épocas de crisis no se puede: O porque me falta tener "x" cosa para obtenerlo.

2. Ayer vimos las creencias que estaban referidas al dinero. Hoy cuestiono las creencias que hablan del dinero como algo "negativo". Esas son creencias que limitan la posibilidad de que el dinero llegue a mi vida. Si veo que el dinero es sucio, es malo, que los ricos son egoístas, que es pecado, etc., no voy a querer tenerlo, porque tenerlo va a significar todo eso para mí. Cuestiono. ¿Siempre es malo? ¿Sucio qué significa? ¿Que me mancho las manos si lo recibo? ¿Todos los ricos son egoístas? ¿El pecado es obtener el dinero o actuar de alguna manera especial? Me hago preguntas que me llevan a mirar de otra manera el tema del dinero.

3. Hoy cuestiono las creencias que hablan que no puedo lograrlo. Esas son creencias limitantes. Una por una. La cuestiono con preguntas: ¿nunca pude lograrlo? ¿puede haber una primera vez que lo logre? ¿si cambio una manera de pensar puedo cambiar el resultado de no obtenerlo?

4. Pregunto a otras personas si pueden ayudarte a cuestionar tus creencias de no poder obtener dinero.

5. Me acerco a personas que tengan dinero para observar sus creencias referidas al dinero. Hago este cuestionario a personas cercanas y significativas para mí. El objetivo es percibir distintas creencias y distintas miradas e interpretaciones del tema. No juzgo lo que me dicen.

6. Leo libros y veo videos que me muestren otras creencias referidas al dinero.

7. Hago una lista con las creencias que me dicen que no puedo lograr el dinero. Esta vez diciendo que sí puedo lograrlo. En presente y positivo. Ej.: logro dinero. Tengo todo el dinero que necesito para mi vida.

8. Tengo pensamientos benevolentes para una persona concreta, conocida, que no tiene dinero. La veo disfrutar el dinero. La visualizo disfrutando de una buena situación económica, fluida, cubriendo todas sus necesidades y más. Siento esa energía. Observo qué me pasa cuando tengo estos pensamientos referidos a esa persona.

9. Tengo pensamientos benevolentes para una persona concreta, conocida, que tiene mucho dinero. La veo disfrutar el dinero. La visualizo disfrutando de más dinero, con una buena situación económica, fluida, cubriendo todas sus necesidades y más. Siento esa energía. Observo qué me pasa cuando tengo estos pensamientos referidos a esa persona. Si aparece alguna incomodidad en este pensamiento, vuelvo a revisar mis creencias referidas al dinero, para ver cuál es el juicio que se me presenta referido a las personas que tienen dinero. Esa creencia puede limitarme.

10. Visualizo a mi Fuente de Abundancia y la imagino deseándome ella pensamientos benevolentes para que yo tenga mi dinero. Soy esa fuente. Me visualizo recibiendo ese dinero.

DÍA 9: REVISO MIS JUICIOS RESPECTO A MÍ MISMO/A EN RELACIÓN A LA ABUNDANCIA.

1. ¿Cómo me juzgo en relación con la abundancia? Si me siento abundante, veo los juicios (opiniones) referidas a mí. Si me siento carente, también.
2. Si me siento carente, reviso qué juicios se presentan de mí. ¿Por qué creo que lo soy? Escribo lo que surge en el cuaderno.
3. ¿Qué más? Escribo 10 juicios más.
4. Dónde aprendí esos juicios de mí. ¿Quién me los dijo?
5. Cuestiono estos juicios, de la misma manera que cuestionaba en las propuestas de los días 7 y 8.
6. ¿Hay alguna relación entre los juicios que hago de mí mismo y de los que tenía referidos al dinero? ¿Qué puntos hay en común?
7. ¿Confío en mi capacidad para la abundancia?
8. ¿Qué actitudes creo que debería aprender para manifestar abundancia en mi vida?
9. ¿Qué estoy aprendiendo estos días referidos a la abundancia?
10. “Soy uno con mi Fuente de abundancia”. Escribo lo que significa para mí esta frase.

Día 10: EN EL DAR ESTÁ MI ABUNDANCIA.



Cuando doy, activo el fluir de la abundancia. Comprendo que doy lo que tengo. Y recibo multiplicado. Dar implica poder ofrecer mis dones, mis talentos, lo que soy. Algunas personas sienten que no tienen nada que dar. Sin embargo, todos lo tenemos, solo que no

nos reconocemos como posibilidad para los demás. Pensamos que lo que damos no es importante o no sirve o es poco.

Dar un abrazo, una sonrisa, una mirada, dar una escucha desinteresada, sin juicios. Dar una palabra de aliento. Dar algo hecho por nuestras manos, algo que sabemos hacer, es dar.

Cuando damos y entregamos eso sin esperar nada a cambio, estamos demostrando la confianza en este dar y recibir que es un flujo permanente de la vida, del Universo.

Damos a otros lo que somos y ese dar es fuente de abundancia. Damos desde lo que nuestra propia Fuente nos permite. Y todo lo que guardamos sin dar se estanca. Es energía que se bloquea.

Cuando guardamos sin dar, es que no confiamos en este fluir abundante de la vida. Cuando doy , lo hago en la certeza de que nunca nada me faltará. Es un acto de certeza.

Y cuando damos, se produce la magia de recordar que soy parte de un todo perfecto. Y que mi única función es dar. El recibir llega por añadidura. No me centro en lo que recibo, sino en lo que doy. Y el recibir llega solo.

Por eso, hoy enfoco en el dar.

1. Ofrezco y doy algo a alguien que amo.
2. Ofrezco y doy a alguien que no conozco.
3. Doy sin esperar nada a cambio; ni siquiera un “gracias” o una sonrisa.
4. Dejo un libro que ya no uso en una plaza o en un lugar público, con un papel que diga: “Para ser entregado a otro, cuando lo termines de leer. Solo llévalo si vas a leerlo. ¡Gracias!”.
5. Regalo lo que ya no uso y está en buenas condiciones.

6. Doy mi conocimiento a alguien que me lo pida de manera gratuita. Simplemente por dar. Mi intuición me va a decir a quién.

7. Pienso y escribo. Si tuviera que dar todo lo que sé a alguien, ¿qué le daría?

8. Si alguna vez di y no recibí a cambio nada, suelto. Perdono. Resignifico este dar. No le di a la persona, sino al Universo. Y Él devuelve todo multiplicado.

9. Registro: ¿qué me pasa cuando doy? ¿Qué siento? ¿Qué espero? ¿Qué sensación me queda después? Si queda vacío, allí comprendemos el sentido de la carencia. ¡Aquí está el núcleo de todo mi conflicto con la abundancia!

10. Doy porque quien me da es mi propia Fuente: Dios, el Universo, el Doble, mi Ángel, quien quiera que sea mi propia imagen de la Fuente. Doy algo al Universo, a Dios. Desde el corazón. Y le doy las gracias por poder dar. Siento allí mi abundancia.

DÍA 11: INVESTIGO LOS CONFLICTOS QUE HUBO EN MI ÁRBOL GENEALÓGICO CON EL DINERO.

Cuando investigo al árbol no es para sufrir con lo que ellos sufrieron. Es para aprender de sus historias y, desde allí, honrar a mi clan; sus historias, sus vidas. Todos hicieron lo que pudieron, lo que supieron, con la información que ellos tenían en el momento en el que vivieron y con los recursos con los que contaban. No miramos el árbol para juzgar, sino para comprender. Y trascender, ir más allá de sus historias.

1. Si hay conflictos con el dinero en mi vida -que siempre se repiten- investigo a mi clan. Puedo estar reparando un conflicto no trascendido de mis ancestros.
2. Recuerdo si hay historias de carencia. Problemas de dinero en mi infancia.
3. Investigo cómo fue el tema del dinero en el período previo a mi nacimiento y durante el embarazo de mi madre.
4. Investigo qué ocurrió en la vida de mis padres, cómo vivieron su relación con el dinero.
5. Averiguo qué pasó en la vida de mis 4 abuelos. ¿Estuvieron en guerras? ¿Pasaron hambre? ¿Destierro? ¿Dejaron propiedades o bienes en sus lugares natales y debieron irse de sus tierras? ¿Fueron estafados? ¿Estafaron? ¿Hubo peleas entre hermanos por el dinero? ¿Robos? ¿Sensación de deslealtad?
6. ¿Qué lugar ocupó el dinero en la vida de mis ancestros? ¿Qué lugar ocupa en mi vida? Veo las similitudes con mi propia historia. Cambian las circunstancias pero también hay puntos en común. Los observo.
7. ¿Hay fuga de dinero en mi vida? ¿Hubo dinero perdido en mi clan? Observo si hay historias de acumulación en mi clan. Si la hubo es que también hubo carencia. ¿Qué acumulo? ¿Qué busco acumular? ¿Es dinero? Y si no puedo hacerlo, ¿qué me pasa?

8. Pienso en el Perdón referido a temas de dinero. ¿Quiénes necesitaron ser perdonados y no recibieron un pedido de perdón? ¿Quiénes necesitaron pedir perdón y no lo han hecho? Lo hago. Escribo una carta o lo digo en voz alta.

A) Pido perdón en nombre de.... a

b) Te perdono por.....

c) Te pido perdón por.....

Para hacer la carta o decirlo, me pongo en el lugar de la persona del clan que yo sienta que debe perdonar o pedir perdón. O recibir perdón.

Ya no hay culpas en nadie de mi árbol. Esa es la nueva información que recibe mi propio ADN y mi subconsciente. Y al recibirla se produce un cambio.

9. Hago una carta en la cual honro la historia que cada uno de ellos ha tenido en relación con el dinero. Y les agradezco a todos por haber hecho lo que pudieron hacer. Les manifiesto con mis propias palabras que los honro, trascendiendo su historia y logrando todo lo que me propongo hacer. Y ganando dinero y manifestando mi abundancia en todas las áreas de mi vida. Escribo esta carta, poniendo específicamente todo lo que manifiesto a partir de ahora como abundancia en mi vida. Lo hago en presente y en positivo: "Soy abundante porque en mi vida hay.....".

¡ME ENVÍO A MÍ MISMO LA CARTA POR CORREO!

10. Mi abundancia está en mi Fuente, en Dios, el Universo, en mí. Soy parte de esa fuente infinita. Mi clan, mi árbol genealógico es mi tesoro y mi fuente de abundancia. Llenos de riqueza por las enseñanzas que me han dado. Y porque, sobre todo, me han dado la vida. ¡Por lo tanto, los honro y los bendigo!

DÍA 12: SOY CREADOR/A DE MI PROPIO MUNDO. CREO UN MUNDO DE ABUNDANCIA.

No soy víctima del mundo, de los gobiernos, de mi árbol, de las circunstancias o de los demás. Yo creo mi propia realidad.

1. Tomo consciencia de mis acciones.
2. Enfoco en mi ser y en mi hacer, sin depender de lo que ocurra afuera. Mi energía y mi decisión son suficientes para crear mi mundo.
3. Cuando tengo claro lo que quiero, todo se alinea para que yo lo cumpla.
4. Dejo la queja, el drama, el sufrimiento. Elijo crear un mundo de bienestar para mí.
5. Aún cuando crea que estoy creando una realidad virtual al comienzo, lo hago sin escuchar las quejas o críticas de mi alrededor.
6. Enfoco en qué quiero hacer. No me pregunto el Cómo. El Cómo llega cuando silencio mi mente.
7. Tomo consciencia de la cantidad de veces que logré cosas. Aún pequeñas. Enfoco en los logros. Los escribo.
8. Les saco poder de decidir mi mundo a los demás. Hago una carta donde me declaro dueño de mi vida. Y le saco poder a las demás personas para percibir el mundo que yo percibo para crear mi mundo.
9. Si observo “afuera” que todo está mal, que todo cuesta, que las cosas están difíciles, sano en mí esas emociones. No son las circunstancias, sino mi emoción y mi pensamiento los que condicionan lo que veo. Cambio mi mirada. (Veo días anteriores de los “40 días haciendo foco en mi abundancia”).
10. Sé que mi Fuente, Dios, Universo, Consciencia Superior, Doble, Ángel, me ayuda a crear mi mejor mundo. Voy a crear un mundo maravilloso para mí. ¡Certeza de eso!

DÍA 13

Veo la abundancia en los demás y la celebro. Ellos son mis espejos.

1. Veo a quienes me rodean y observo su abundancia: amor, salud, afectos, dinero, bienes. Y registro mis emociones. Las escribo.

2. ¿Qué conversaciones, pensamientos se me presentan cuando veo en otros abundancia?

3. ¿Soy de alabar o criticar la abundancia de otros?

4. ¿Cuál es la creencia que se me presenta cuando otros logran abundancia en cualquiera de sus planos?

5. Si envidia, lo registro. ¿Qué me genera en mi cuerpo? ¿Me siento bien? ¿Qué envidia? ¿Qué me gustaría tener y no tengo? ¿Desde cuándo no lo tengo?

6. La envidia es mi propio sentimiento de carencia. Lo registro, lo observo. Y me hago responsable de mi propia emoción sanándola. Cuando critico al otro, es una parte de mí que juzgo. ¡Y esa parte de mí es una herida que falta sanar!

7. Observo la abundancia de otros y les deseo pensamientos benevolentes. Ejemplo: que sigan siempre manifestando su abundancia. Que sean muy felices. Que sigan creciendo. ¿Qué siento? ¿Qué registro con los pensamientos benevolentes? Recuerdo: los pensamientos benevolentes son una energía que llega a los demás y me vuelve multiplicada.

8. Si observo abundancia en los demás, es que esa percepción me pertenece. Es mi propia abundancia la que veo reflejada en los otros. Si logro sentir plenitud y alegría por la abundancia que observo -y si en el momento siento que no la tengo- solo es cuestión de paciencia; en el momento oportuno, ¡esa abundancia que veo se manifestará en mí! Celebro esa abundancia. ¡Bendigo a los otros! ¡Les comparto mi alegría!

9. ¿Qué “cantidad” de abundancia soy capaz de ver en los demás? ¿Hay algún límite? El límite que vea en los otros, es un límite que me pongo a mí mismo.

10. Agradezco a mi fuente por la abundancia que veo en los demás ¡y lo celebro! Los otros y yo somos uno. Su abundancia es la mía. Es la de la misma Fuente: Dios, Universo, Consciencia, Naturaleza, Doble, Ángeles... como sea que sienta mi fuente y mi relación con la fuente, ella se manifiesta en la Unidad que soy/somos.

Día 14: Hoy me relajo en lo que “es”. Hoy me entrego a lo que viene de mi Fuente. Hoy no acciono. Hoy dejo que el Universo accione a través de mí.

1. Hoy me relajo en lo que “es”. No busco cambiar nada. No intento cambiar. No me preocupo por lo que creo que debería ser. Ni por cómo me gustaría que sea. Acepto. Y me relajo. Si está así, es que es perfecto. Acepto y me relajo. Al no pelearme con lo que es, comprendo la perfección y sabiduría de este momento.

2. Hoy me entrego a lo que viene de mi Fuente, hoy reconozco la Unidad con ella y permito que esta Unidad se manifieste en mí. Hoy no busco. Hoy no pienso en lo que debería hacer. Solo me entrego a lo que es y sé que proviene de mi Fuente, Dios, el Universo, Doble, Ángeles, el Espíritu Santo, la Consciencia Divina o Superior, mi Yo superior o como lo sienta. Percibo esa Unidad, ese apoyo, y hoy me entrego a él; confiado, con certeza, tranquilo. Respiro esa sensación.

3. Hoy no acciono. Hoy dejo que el Universo accione a través de mí. Mis acciones surgen del fluir del día. Hago lo que se presenta en el momento. Y si no surge nada, solo me dedico a contemplar lo que es. Relajo.

4. En el devenir diario, pensamos en lo que debemos hacer. Vamos, pensamos en lo que vamos a hacer. Y le ponemos a la acción nuestro pensamiento, nuestra emoción, nuestra intención. Y en esa forma de hacer, nos olvidamos de contactar con nuestra Fuente; muchas veces hasta nos olvidamos de conectar con nuestra intuición, con nuestras corazonadas, las señales, los mensajes que el Universo tiene para nosotros y que nos marcan el camino para nuestro mejor futuro. Hoy suelto todo y me entrego a lo que el Universo quiera para mí. Si observo resistencias, simplemente las observo, sin cuestionarlas y vuelvo a soltar.

5. Hoy practico el soltar hasta lo que mi ser me permita. Suelto lo más que puedo mi “necesidad” de accionar. Practico el entregarme a una fuerza superior que me lleva. Hoy me siento como ese bebé que llevan en brazos amorosamente. Y sé y tengo certeza de que Dios solo me lleva al mejor lugar al que puedo ir.

6. Si me peleo con la entrega de mi acción, observo cuánto de mis propias resistencias me han corrido del lugar al que el Universo me quería llevar. Observo cómo mi ego me llevó a transitar caminos de tensión, de conflicto, de separación, de competencia, de comparación, de exigencias y auto exigencias, de miedos, de preocupaciones, de falta de confianza, de desvalorización, de carencias.

7. Hoy elijo entregar. Hoy elijo la certeza. Hoy relajo y elijo mi paz.

8. Hoy me siento cómodo en el "No Sé". No sé lo que tengo que hacer. No sé lo que viene en un minuto para mi vida. No sé lo que va a pasar mañana. No me preocupa. Dios sabe y hoy Él me lleva. Me dejo llevar.

9. Si mi cabeza me lleva a un lugar de tensión, de miedo o de dudas, suelto; silencio mi pensamiento, enfocando la atención en la respiración, en observar lo que me rodea sin juicios. Y si no puedo silenciar mi mente, solamente realizo pensamientos benevolentes hacia alguna persona que amo. Y me quedo en esa energía.

10. Doy gracias que mi Fuente acciona a través de mí. Soy parte del Universo. Soy el Universo accionando. Soy esa misma energía. Soy parte de ese orden. Y me entrego a Él. Siento la paz, siento el amor, siento la abundancia, la alegría, la plenitud, la unidad. Esa es mi esencia. Y la manifiesto y permito que ella se exprese a través de mí, sin resistencias.

Día 15: Las DEUDAS que tengo son primero EMOCIONALES. Son más o repeticiones de mi árbol para sanar. Me libero de ellas perdonando, soltando culpas, resignificando.

1. No hay deuda mayor que tenga con otros, que la que siento conmigo mismo. Es siempre mayor la deuda interior que la que manifiesto en el "exterior". Recordando que "adentro" y "afuera" son uno solo.

2. Reviso con quién me siento culpable o de qué siento culpa.

3. Recuerdo que la culpa no existe. Si actué de alguna manera en un momento, lo hice con la información y las herramientas que tenía en ese momento y consideré que era lo mejor. Si hoy cuento con información diferente, no puedo medir el pasado con la información que tengo disponible hoy.

4. Si siento culpas por algo que pasó de niño, lo observo con la mirada del adulto que sabe lo que ocurrió. Le hablo a ese niño desde el adulto que soy. Lo libero de la carga.

5. Si cargo con culpas, busco una manera de castigarme. Y esa manera es generando sufrimiento. Las deudas suelen ser la mayor manifestación del "castigo" que nos imponemos. Por lo tanto, me libero. Escribo una carta perdonándome a mí mismo por todo. Me libero de culpas. Me declaro inocente. Siento paz en mi corazón al hacerlo.

6. Si cargo rencores hacia mis padres, elijo perdonar. Porque cuando cargo rencores contra ellos, me siento culpable también y también me castigo.

7. Suelto deudas que siento respecto a cosas que debería haber hecho y no hice. También son culpas que no existen.

8. Observo las historias de mi clan, no para juzgarlas sino para comprenderlas. Quizás estoy repitiendo alguna historia, porque esa emoción quedó en el clan sin resolver. ¿Hubo gente que se sintiera culpable, en deuda, en falta con otras? ¿Hubo gente que haya sentido que alguien estaba en deuda con ellas? Libero a todos ellos de la culpa: a los de mi

propio clan y a quienes no lo eran. Realizo una carta del perdón. Mi intuición me dirá a quién y para qué.

9. Me visualizo libre de deudas. Siento esa plenitud. Y me comprometo a resolver las deudas económicas pendientes. En breve, esas deudas estarán saldadas. Y esa plenitud se manifestará en mi vida.

10. Mi Fuente y yo somos uno. Si me siento en deuda, es que aún le reclamo a mi Fuente. Dios, Universo, Consciencia, Yo superior, cualquiera sea la forma en la que la veo o siento. Libero a mi Fuente de mis reclamos hacia ella. Siento esa liberación. Siento esa unidad. ¡Libero!

DÍA 16: HOY CUENTO MI HISTORIA DE ABUNDANCIA.

1. Hoy solo cuento mi historia de abundancia. Hoy no me quejo. Hoy no miro lo que creo que no hay. Hoy no cuento carencias. HOY SOLO CUENTO LA ABUNDANCIA QUE HUBO, QUE HAY Y QUE HABRÁ EN MI VIDA. No me miento. Solo miro lo que antes no miraba. He tenido historias de abundancia, he comido la mayoría de los días, he tenido techo la mayoría de mis días, he tenido agua potable para tomar, así la haya tenido que ir a buscar a un pozo a kilómetros de distancia; he sobrevivido a historias duras, por la abundancia de amor, de solidaridad de la gente, etc. Tengo abundancia de amor, etc.
2. Resignifico cuántas veces la abundancia estuvo presente en mi vida, más allá de lo percibido en ese momento. Lo escribo en el cuaderno.
3. Observo la abundancia de hoy. Hoy tengo un plato de comida para mí. Hoy tengo un plato de comida para mi familia. Hoy tengo un techo. Hoy tengo una conexión de internet. Hoy tengo teléfono. Hoy tengo el amor de mi familia o de mis amigos. Hoy tengo gente que me ayuda a salir adelante. Hoy tengo una palabra y un hombro amigos.
4. Cuento historias de abundancia de lo que viene, de mi mejor futuro. Qué quiero para mi vida. No me pregunto cómo. Hoy solo sueño y hablo de lo que quiero. Historias de abundancia en todas las áreas. La escribo.
5. Hoy detengo la queja. Siento la energía de contar abundancia. Me lleno de ella. Y elijo esta energía.
6. Suelto miedos y dudas del futuro. No me pregunto qué pasará. Solo cuento las historias de abundancia.
7. Sé que el Universo se alinea a mis deseos. Confío en ello. Tengo certeza.
8. Cuando hablo con los demás, no me quejo; solo hablo de las historias desde la abundancia. Cuido mis palabras. Observo cuántas veces aparece la queja, la carencia y los miedos. Reemplazo esas palabras por mi historia de abundancia.

9. Me divierto contando y contándome estas historias. Por hoy no escucho historias que me tiran para abajo. No escucho noticieros. No leo noticias caóticas. Hoy solo veo las noticias de abundancia.

10. Hoy cuento al mundo la historia de abundancia de mi Fuente. En la forma en la que siento a mi Fuente: Dios, universo, Consciencia, Yo superior, Doble, Ángeles, Espíritu Santo... Mi Fuente es abundante. Siempre lo fue y lo será. Es una fuente infinita de abundancia, manifestándose en mi vida permanentemente. Cuento estas historias de abundancia.

DÍA 17: HOY SUELTO LAS EMOCIONES QUE BLOQUEAN MI ABUNDANCIA.

Ya vimos que somos abundancia y que lo que nos limita en ella es nuestra percepción. Vimos cómo cambiar esta percepción, cambiando creencias. Ahora vamos a revisar emociones que están presentes y que se retroalimentan con las creencias. La emoción activa los programas, cargados de creencias. Y las creencias, a la vez, generan y potencian emociones. Con lo cual, salir de esa emoción y cambiar la creencia son dos tareas simultáneas. Para revisar y cambiar las creencias, pueden ver los días anteriores de las propuestas.

1. Observo las emociones que se me presentan frecuentemente al ver situaciones de “carencia” en mi vida: dudas, miedo, sensación de impotencia. 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: me siento impotente. Me siento atrapado. Soy un fracaso, etc. 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. Las emociones no definen la realidad, solo mi percepción de la realidad. La tiñen, la nublan, la desfiguran. Lo que observo a través de mi emoción no es lo real.

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? Recordamos que nadie es responsable de mi vida 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. Hoy solo aprendo a observarlas, a sentirlas en el cuerpo, a no identificarme con ellas. Hago una lista de las emociones que siento cuando

me falta algo, cuando no obtengo lo que me da "percepción de abundancia" y en qué situaciones aparecen. Agrego a la lista algún síntoma físico que aparezca o haya aparecido cuando siento o sentía esa emoción.

8. El miedo es una emoción. Reaccionamos a algo que ocurre e interpretamos que es peligroso o amenazante para nuestra vida; la sensación de carencia activa miedos básicos, alimento, supervivencia, valoración, relaciones. Reconocemos nuestros miedos. Les ponemos palabras. Hacemos una lista de los miedos que tenemos, desde los más "grandes" a los más "chicos".

9. 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 8: siento mi cuerpo al leer los miedos. Registro sensaciones físicas. Respiro profundo. Dejo que esas sensaciones se vayan. Sigo respirando profundo. Una vez que tengo todos los miedos escritos en papel. Los deshecho; quemo, rompo, tiro el papel. Sabiendo que esos miedos que aparecieron no son reales. Son una interpretación que hago de lo que ocurre. Siento cómo está mi cuerpo al haber deshecho el papel. Siento cómo está mi cuerpo cuando decido soltar mis miedos. 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,

10. Elijo mi paz. Los miedos no me permiten mi paz. Elijo la certeza de que todo está bien, todo es perfecto. Soy abundante. 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 18: REVISO Y CAMBIO LAS PALABRAS QUE USO Y EXPRESAN MI CARENCIA.

1. Las palabras no solo describen el mundo que vemos, sino que lo crean. Tienen poder. Reflejan nuestros pensamientos. Y los proyectan. Si las palabras expresan miedo, atraerán miedo, crearán más situaciones de temor. Lo reforzarán, lo justificarán. Con la carencia igual. La expresan. La describen. La crean. La potencian.

Si digo que todo es caro, más me va a costar comprar algo.

Si digo que nadie me quiere, nadie me va a querer.

Si digo que me falta muchísimo para lograr algo... así será.

Si vivo en la queja, cada vez tendré más motivos para quejarme.

Si digo que la plata se va, ¿qué pasará?

Si digo no me va a entrar un solo peso, no va a entrar.

Por lo tanto reviso mis palabras y las reemplazo por otras que abran posibilidades, que creen abundancia, que la manifiesten.

2. Reviso las frases y palabras que expresan mi carencia, en todos los planos.

3. Las reemplazo por otras que expresen abundancia.

4. Le pido a alguna persona de confianza que me muestre cuándo estoy atrapado en conversaciones y palabras de carencia.

5. Durante un día no uso las palabras Caro, Me falta, No tengo, Necesito...

6. Observo en otras personas las palabras que utilizan. No las juzgo. Solo las observo.

7. Observo palabras que reflejen abundancia y las incorporo en mi vocabulario.

8. Elijo la letra de una canción que exprese la carencia de amor. ¿Qué genera en la persona esa falta de amor? ¿Cómo imaginas la vida de esa persona desde la carencia?

9. Escribís la canción con otra letra, en la cual la persona ya es amada. ¿Cómo imaginas la vida de esa persona siendo ya amada?

10. Imaginás a Dios creando el mundo con palabras de Carencia. ¿Podría? ¿Qué fuerza le hubiera puesto? ¿Cómo hubiera sido esa creación? Imagino las palabras usadas para la creación del mundo. ¿Qué palabras habrá utilizado? Imagino y visualizo las palabras utilizadas para crear el mundo.

DÍA 19: CONECTO CON MI FUENTE.

Repaso los puntos 10 de los días anteriores. Del día 1 al 18.

A punto de llegar a la mitad de esta cuarentena. La base de ella es saber que somos abundancia. Más allá de cualquier tarea que hagamos el sabernos abundantes es la piedra fundamental de esta cuarentena. Por eso es importante revisar los puntos número 10 de los 18 días anteriores. En todos ellos se recuerda bajo diferentes aspectos esta conexión.

Al buscarlos, repasamos las propuestas diarias.

DÍA 20: TOMO UNA DECISIÓN DESDE LA ABUNDANCIA.

1. Hoy tomo una decisión que antes no me animaba a tomar por miedo o duda. Comprar algo de un valor más alto de lo que antes hubiera pagado, sin sentir que es caro...Pagar mis deudas. Decidir unas vacaciones o un viaje, una inversión, etcétera., Cualquiera decisión que tome lo hago desde la certeza de mi abundancia, sabiendo que cuando no tomo decisiones es mi miedo el que las toma. Sobre todo, tomo decisiones aún cuando sienta que no tengo dinero. Hoy tomo la decisión. No me pregunto cómo. solo tomo la decisión de lo que quiero hacer.

2. MI PROPIO MIEDO A DECIDIR CREA CARENCIA, por lo tanto suelto mis miedos. REVISO propuestas de los días anteriores para hacerlo.

3. Cuando fluyo con las cosas, las cosas fluyen conmigo.

4. Cuando siento miedo limito mis posibilidades, creo obstáculos, los pongo en el camino.

5. Cuando tomo decisiones desde la abundancia el camino se abre.

6. Tomo decisiones sin preocuparme, entonces mi vida sigue un curso más centrado en mi tarea. Soy más efectivo en lo que hago. No desgasto inútilmente mi energía.

7. Cuando me centro en el fluir, en mi paz, en crear, todo es relajado y armonioso. Desde allí la abundancia que soy se manifiesta en todos los planos.

8. Acciono sin preocuparme. Sé que siempre aparecerá todo lo necesario para cumplir mi tarea, mi propósito, mi camino. Certeza de que nada falta.

9. El Universo conspira cuando decido desde la certeza. Todo aparece en el momento exacto.

10. Dejo en manos de mi Fuente los resultados.

DÍA 21: HOY ME HAGO UN REGALO DESDE LA ABUNDANCIA.

Me regalo algo que quiero y no "me doy". Recuerdo que en realidad solo estoy poniendo obstáculos en mi mente para impedirme tenerlo. HOY levanto esos obstáculos. No es solo un regalo que se compre con dinero. Es aquel que aún siento en cualquier área desde la carencia: Amor, Tiempo, Paz. Me doy un tiempo para disfrutar de la naturaleza, de un encuentro con gente que amo, de un día en paz, de escuchar música, de contemplar un paisaje. Cualquier regalo que me haga desde la abundancia será un recordatorio de que soy esa abundancia y que solo debo permitírmela, reconocerla y manifestarla.

Me regalo un tiempo para reconocer a mi Fuente en mí. El regalo que me doy es el regalo que mi Fuente me da. Que yo le doy a mi Fuente. ¡Somos uno!

DÍA 22: Activo mi poder creador. Activo la manifestación de la abundancia.

1. Si no observo la abundancia que se manifiesta en mi exterior, es que aún no cambié mi percepción. Recuerdo que soy abundancia y decido manifestarla. Puedo crear.
2. No me pregunto cómo. Solo decido qué quiero. No soy víctima. Soy creador.
3. Visualizo aquello que quiero. En Presente y Positivo. Con lujo de detalles. Lo visualizo como si fuera una película. Atendiendo a todos los sentidos. ¿Qué veo? ¿Qué siento? ¿Qué escucho? ¿Qué huelo? ¿Qué sabores siento? Me veo como protagonista y director de la misma. Observo. Siento. Y suelto los resultados.
4. ¿Aparece algún pensamiento negativo? Lo cambio. Ver en los "40 días haciendo foco en nuestro bienestar".
5. Hablo como si ya lo tuviera manifestado. En lugar de decir "No tengo", digo "Está en camino".
6. Si no lo creo, me río de lo que digo o lo anulo con un chiste; observo mi mecanismo de boicot, mis dudas o miedos. Lo revierto.
7. Me trato amorosamente hasta el momento en que lo que quiero se manifiesta. No me juzgo o me maltrato.
8. Mi trato conmigo mismo condiciona la manifestación de la abundancia en uno o todos sus aspectos.
9. Me quedo en silencio visualizando y decidiendo activar la abundancia. Y luego tomo las acciones que mi intuición me diga. Las tomo sin ansiedad, sin acelerar, despacio y observando.

10. Los tiempos de la manifestación del Universo son perfectos. No los cuestiono. Los acepto desde la certeza de que solo llega mi mejor futuro y de que todo lo que ocurre hoy es perfecto para mi evolución.

DÍA 23: HOY PRACTICO EL DESAPEGO (Primera Parte).

Desapegarnos implica no estar ligados emocionalmente a algo o a alguien. El apego nos lleva al control. "Necesito" controlar lo que sea para no perder eso. Ese control nos lleva a "juegos" de manipulación y en ese juego todos pierden su identidad. Quien manipula, pierde porque es capaz de cualquier fin para lograr su medio. Quien es manipulado, es capaz de hacer cualquier cosa para ser querido o reconocido.

Apegarse a algo o a alguien nos impide ser libres. Hay una dependencia emocional que lleva a creer que solo estamos "completos" si poseemos a esa persona o a ese bien. Si estamos apegados es que hay miedo. Conectamos con ellos para darnos cuenta de que nada de eso es real.

1. Hoy pienso en aquellas cosas o personas con las cuales siento apego.
2. Qué creo que pasaría si no lo "tengo".
3. ¿Qué siento si no lo tengo?
4. Conecto con esa emoción. ¿Es la primera vez que la siento? ¿Es una historia no resuelta? ¿Una emoción de mi niñez?
5. ¿En mi árbol hubo historias de pérdidas? ¿Había personas que acumulaban cosas? ¿Hubo abandonos?
6. Reconozco esa sensación de "vacío" que quizás sintieron miembros de mi clan. Les perteneció a ellos, pero nos llegan sus memorias para ser sanadas.
7. Honro y reconozco a estas historias. Las veo. Las comprendo. Las perdono. Las agradezco. Y las dejo ir.

8. Regalo algo con lo que me sienta apegado. Observo mis sensaciones. Mis emociones. Mis miedos.

9. Ese miedo impide reconocermé abundante. Observo que no "necesito" nada ni nadie que me complete para ser feliz. Ya soy alguien completo. No hay ningún "vacío" para llenar. Reconozco este sentirme completo. Hago el intento. Busco esa emoción en mi ser.

10. Conecto con mi Fuente en la forma en la que la sienta: Dios, Universo, Consciencia Superior, etc. Y conecto con esa plenitud. Siento esa plenitud y recuerdo que ya estoy completo con quien soy. Todo lo que aparece solo manifiesta esa plenitud.

DIA 24: HOY PRACTICO EL DESAPEGO (Segunda Parte).

1. Hoy me desapego de los resultados. Cuando hacemos algo, nos apegamos al resultado. Y decimos: "Es lógico, porque si hago es para obtener un resultado. ¿Dónde podría estar la carencia en esto?". Es que cuando nos apegamos a un resultado, solo importa eso y no el camino. ¿Y si el resultado pudiera ser mejor? ¿Y si ese resultado afectara a otros? ¿Qué pasaría si el resultado final fuera otro? ¿Ya no sería feliz? Si ese resultado es el que me hace feliz, allí hay apego. Hay abundancia cuando sea cual fuere el resultado; soy feliz. ¡Soy pleno! Porque si puedo soltar esta expectativa de un resultado, suelto miedos y dudas y solo queda la certeza de que lo que llega es lo mejor para mí. Si es así, ¿para qué preocuparme? Mi plenitud es tal que solo queda ir disfrutando el camino.

2. Hoy elijo soltar. ¿Qué es soltar? Dejar ir pensamientos, emociones, expectativas. Es elegir la paz y la serenidad. ¿Cómo? Centrando en el aquí y ahora. Respirando profundamente para conectar.

3. Observo las palabras que utilizo y que condicionan mis resultados: "Cuando tenga eso voy a estar mejor", etc.

4. Imagino 10 resultados diferentes para lo que hago. Certeza de que solo me llegaré el mejor, el que manifiesta mejor mi propia abundancia.

5. Certeza de que mi Fuente en la forma en la que yo la sienta me dará lo mejor. Suelto el control y lo dejo en sus manos, en las manos de mi mayor consciencia en unidad. Solo fluyo con lo que es y acciono sin preocupaciones y miedos. Soy uno con mi Fuente.

DIA 25: NO NECESITO NADA PARA SER ABUNDANTE.

1. Ya vimos en el Día 1 que "Soy abundancia". Repaso la propuesta del día 1.
2. Hoy solo observo lo que pienso que "necesito" para ser feliz o sentir mi abundancia.
3. Escribo aquellas cosas que siento "necesarias" para mi vida. Sin contar las necesidades de alimentación y subsistencia.
4. Observo qué emoción se presenta cuando no tengo eso que "necesito".
5. Si lo tengo, me pregunto, ¿qué estoy dispuesto a hacer para no perderlo? Observo esa emoción. ¿Qué me genera esa emoción? Observo y registro mi cuerpo.
6. ¿Sería feliz si no lo tuviera?
7. Si no soy feliz porque no "tengo" algo o a "alguien", observo: ¿para qué le di ese poder a ese elemento o a esa persona? ¿O lo convertí en excusa para no ser feliz? ¿O esa cosa o persona alimenta una infelicidad que yo ya sentía?
8. La "necesidad" es una mezcla de emoción, creencia, energía que se lleva también en el cuerpo hasta en forma de enfermedad. Es un gran tema que forma parte de nuestra vida. Podemos decir que es un "combo" y que se torna repetido en nuestra historia. Giramos en torno a lo que necesitamos o no; muchas veces vivimos en función de eso: si tenemos, somos felices, vivimos en paz. Pero... en seguida se busca una nueva necesidad. Muchos creen que esa necesidad es la base de la motivación. Y la sociedad de consumo se basa en fomentar esa necesidad. Ahora, si creo que nunca voy a ser feliz porque no tengo eso, nunca lo seré ni disfrutaré el camino hasta lograrlo, por lo tanto es fundamental recordar que la felicidad no está en tener o no aquello sino en recordar quiénes somos. Y luego allí podemos lograr "tener" algo y compartir con alguien (no "tenerlo").

9. Imagino cómo sería ser feliz igual sin eso que hoy pienso que "necesito". Suelto la 'necesidad' y me abro a la magia y sincronía del Universo que me brinda todo lo que es perfecto para mi camino aquí y ahora.

10. Mi Fuente, en la forma en la que yo la siento, me provee de todo aquello que necesito para vivir. Si no me lo provee y no lo tengo es que no es necesario para mi camino aquí y ahora. Esa es mi certeza. Todo lo que hay aquí y ahora es perfecto. Y lo que no, también lo es.

DIA 26: MI CARENCIA REFLEJA MI SENSACIÓN DE FALTA DE AFECTO.

Si siento carencia en algún aspecto, es que hay un afecto que me falta o ha faltado en el pasado. Reviso esta falta que he sentido. Acepto mi historia. La resignifico. Si he sentido la falta de afecto de mis padres, miro su historia y la comprendo. Ellos quizás tampoco han podido dar lo que no sabían dar. Observo el transgeneracional, mi árbol sin juicios y comprendo que la falta de amor -o la percepción de falta- ha marcado a muchas generaciones. Hoy puedo comprenderlos. Observar con otros ojos -de adulto- aceptando, perdonando y agradeciendo. Observo en sus historias la riqueza de emociones, la intensidad de sus vidas, todo lo que han vivido con muchas menos herramientas que las que hoy día tenemos. Y elijo quedarme con la mirada compasiva y amorosa del clan. Los bendigo y les brindo pensamientos benevolentes a cada uno de ellos. Son mi gran tesoro. Verlos así, es un reflejo de mi propia abundancia. Al sanar mi mirada, libero mi percepción y conecto con la abundancia que soy.

DIA 27: SANO MI RELACIÓN CON MI PADRE.

Desde la mirada de la Neurodescodificación, uno de los temas que más afectan la percepción de abundancia -sobre todo en la referida al dinero- es la relación con el padre. Si hay reclamos, asuntos pendientes emocionales y afectivos, se verán reflejados en cómo percibimos la abundancia y la carencia en nuestra vida.

1. Realizo una carta donde le perdono y le pido perdón por todo aquello que sienta que puede estar afectando la relación o que haya quedado pendiente de decir. No importa que él ya no esté en este plano.

2. Le agradezco todo lo que puedo agradecerle. Ya con darnos vida, es algo para agradecerle.

3. Durante 40 días tengo pensamientos benevolentes hacia él.

4. Tengo una conversación con él después de hacer las cartas. En ella le agradezco y lo reconozco como un tesoro de mi clan y un maestro para mi vida. Si no está en este plano, tengo igual esta conversación con él.

5. Sea que creas que Dios te dio este padre o sea que creas que lo elegiste, en ambos casos sabes que viniste a aprender de él y es uno de los mayores maestros. Quizás lo fue desde el dolor. Pero si él fue tu padre, te ha entregado los mejores recursos para tu aprendizaje. Así no haya estado nunca, seguramente aprendiste a valerte por vos mismo. Y eso ya es un recurso tuyo.

6. Resignifico mi historia con mi padre desde el perdón, la gratitud y desde el ver lo que aprendí de esta relación tal como fue.

7. Hago el intento de cambiar mi relación desde el aceptarlo tal como es.

8. Reconozco a mi padre como maestro.

9. Lo bendigo. Lo veo desde la comprensión. Veo que él también viene de una historia en la que hizo lo que pudo con las herramientas con las que contaba en ese momento.

10. TODOS somos uno. Y en él también se expresa mi Fuente, en la forma en la que la sienta; Dios, Universo, Consciencia Superior. Veo a esa manifestación en mi padre. Lo honro.

DIA 28: HOY SOY CONSCIENTE DE LA ABUNDANCIA EN LA QUE VIVO.

1. Respiro abundante aire. Nunca se agota. La naturaleza nos brinda siempre su aire. Cuando tomamos consciencia de esto, nosotros mismos cuidamos la calidad del aire que respiramos. Cada uno de nosotros va haciendo esa diferencia.

2. Siento y tomo consciencia de lo que es tener algo que nunca se acaba. Que fluye en un entrar y salir. Dejo que esa consciencia se expanda.

3. Tomo consciencia del amor. Si hoy no lo percibo en mí, esa es la consciencia de abundancia que me falta observar. El amor está en todo lo que observe. Aún escondido detrás de un mostrador de una oficina, detrás de un servicio público, aún escondido en algunos rincones. Donde mire, hay amor. Solo debo elegir el foco de mi atención para que pueda observarlo. Si lo observo es mi propio reflejo. Mi manifestación. Mi espejo. Soy consciente de que cuanto más lo observe, más estoy permitiendo expandir mi propia capacidad de amar que es ilimitada.

4. Observo la abundancia económica que hay. Es mía también. Si la puedo observarla puedo manifestar. Si solo observo carencia, esa es mi propia manifestación. Enfoco en ver y sentir hoy solo la manifestación de la abundancia. Si me observo juzgando, repaso las propuestas de días anteriores para no juzgar.

5. Observo alegría, felicidad, bienestar y me contagio de ello. Si envidia, corto el flujo de amor que atrae todo eso a mi vida. La envidia es miedo y desamor. Suelto esas emociones que frenan la manifestación de la abundancia. Me alegro y me pongo feliz con la alegría y felicidad del otro. En definitiva el otro y yo somos solo uno.

6. Observo salud. Observo gente sana que resuelve sus emociones de manera creativa sin enfermarse. Observo casos de sanaciones, de gente que se cura. De historias que la ciencia no puede explicar, pero que existen. Observo solo salud y la posibilidad cierta de sanar todas mis enfermedades.

7. Observo abundancia de paz. Si solo veo conflictos, manifestaré conflictos. Si solo veo lucha, mi vida será una lucha. Si veo paz y armonía en relaciones, en situaciones, en espacios y tiempos, eso manifestaré.

8. Observo abundancia de bondad. Veo gestos de bondad en todas partes. Si solo leo periódicos, veo solo noticieros, el mundo me estará atapando en su sistema de miedo y alerta que es funcional a muchos negocios. Si miro más allá, en la calle, en una plaza, en un negocio, observaré bondad en miles de gestos diarios. Hoy los observo y los valoro.

9. Aquello en lo cual enfoco, es aquello que crece en mí. Y a la vez, si enfoco en ello, es porque es mi propia manifestación que proyecta heridas de mi infancia o de mi clan no sanadas. Decido sanarlas. Decido transformar la información que recibo. Cambio la información que transmito. Hago consciente esto.

10. Veo a mi Fuente en todo. Y esa certeza es mi mayor abundancia.

DIA 29: HOY DEJO DE MIRAR EL FUTURO CON MIEDO Y PREOCUPACIÓN.

Miro hacia adelante y no sé lo que hay. Ese no saber deja que mis miedos existentes se agranden. Elijo así imaginar un futuro atemorizante que luego me encargo de confirmar. Y si lo confirmo es porque yo mismo lo construyo. Lo creo (de creer) y lo creo (de crear).

Ahora... ¿y si solo lo bueno fuera a venir? Ese "no saber" se torna un maravilloso regalo.

El mejor futuro, cuando temo, se dispersa y se diluye. Solo fabricamos más motivos para temer.

Ataques de ansiedad tienen que ver con esto. Paralizarme ante el futuro también.

Preocuparme tiene que ver con esto. Así que suelto...

Suelto mi necesidad de controlar el futuro y amoldarlo a mis predicciones caóticas. Solo enfoco en lo mejor para mí. Elijo ser impecable en los pensamientos y acciones que se refieren a mi futuro.

Si mi pensamiento habla de lo que no voy a poder hacer en un rato, lo cancelo. No tengo pruebas de que no podré. Y si confío y le abro las puertas a mi Fuente para que sea quien resuelva, el problema se resolverá.

Certeza de que solo lo bueno llega. Certeza de que todo es perfecto. ¡Certeza de que el Universo solo quiere lo mejor para mí!

Dejo que esta idea resuene en mi cabeza, en mi sentir, en mi cuerpo; que mi Ser lo recuerde, más allá de mi mente.

DIA 30: EN FOCO EN LO QUE QUIERO Y LO SUELTO.

Cuando queremos algo, el Universo, Dios, nuestra Fuente, en todas las formas en la que la veamos, busca que se dé. Si eso que deseamos es para nosotros, llegará. Y si no llega, ¡es que algo mejor nos espera!

Por eso, enfocar en lo que queremos y soltar es una forma de lograrlo. Que no tiene que ver con dejar de hacer; dejar de hacer nuestra parte, la que nos toca, pero sí una constante certeza de que hay muchas cosas en juego detrás de cada uno de nuestros deseos.

En la propuesta de hoy, vamos a ver el orden y el sentido de lo que vimos en propuestas anteriores, como completando piezas de un rompecabezas.

1. Enfoco en aquello que deseo. Observo que ese deseo no surja con apego o "necesidad" (revisar días 23, 24 y 25).
2. Lo visualizo en presente (reviso propuesta día 22).
3. Cuando pido y visualizo, ¡suelto! Esto es: no pienso todo el día en eso. No me obsesiono. No pregunto cómo lo haré. No me aferro a la preocupación de conseguirlo o el miedo a no hacerlo.
4. Muchas veces no conseguimos algo porque lo que nos mantiene atados es la emoción de la preocupación. Y el miedo. Se genera una adicción emocional que busca ser alimentada con más de esa emoción. Por lo tanto reconocer esa emoción, ¡es clave! (día 29).
5. Elijo la certeza y la plenitud. (Ver día 17 o reviso "40 días haciendo foco en nuestro bienestar").
6. Soltar implica poder desconectarnos de esa emoción, muchos hablan de la adrenalina que implica la búsqueda. Esa necesidad de adrenalina es también una adicción por sí misma. Por lo cual, también es necesario soltarla.

7. Saber que encontraremos o que eso que queremos ya está y solo hace falta que lleguemos hacia ello -o que ello se nos presente- calma esas emociones, nos enfoca en una emoción más serena que nos aleja del estrés permitiéndonos estar más atentos, enfocados, observadores; nos permite analizar mejor, comprender, ver bien el panorama, no perdernos detalles de lo que ocurre. Para esto también es importante estar centrados en lo que hoy es y no en lo que quisiéramos que sea. El paso a paso lo hacemos centrados en el presente, esto nos permite enfocar en lo que queremos sin ansiedad, preocupación o miedo (días 6 y 14).

8. Pedir a Dios, al Universo, a la Fuente, con miedo, angustia y preocupación implica una emoción subyacente de carencia, de desconexión con mi Fuente. Cuando pido, siento la falta; esa falta me perturba y me genera miedo. Observo esa emoción. Transformo el pedido en certeza de que ya tenemos aquello que queremos. Observo la emoción; cuál sería la emoción que se presentaría si ya lo tuviéramos. Esa es la emoción que debo atraer. Registro esa emoción, enfoco en ella. La alimento, me quedo con ella. Hago cosas que la tengan presente y activa (día 19).

9. Si yo pido con certeza y luego vuelvo a pedirle a Dios y mañana le vuelvo a pedir ¿qué significa? Que no estoy confiando en que Dios nos va a traer ese pedido. Allí aparece mi verdadera emoción: el miedo, la duda, la desconfianza. Suelto estas emociones. Me paro en la certeza. ¡La elijo!

10. Pido a mi fuente, a Dios, al Universo, desde la certeza, una sola vez. Soy claro con el pedido. Y entrego la voluntad. Puede ser eso o algo que Dios crea que es lo mejor para nosotros. Lo entrego a Dios, al Universo, a mi Doble, a los Ángeles, a quienes siento o en quien creo. Y lo dejo en sus manos. Él me va a guiar por intermedio de la intuición y las señales para lograr aquello que quiero. Cuando decimos “Hecho está”, es que tenemos la certeza de que eso está listo para manifestarse ante mí, ¡en el momento exacto! ¡Hecho está!

DIA 31: CONECTO CON MI INTUICIÓN.

La intuición es un conocimiento que no utiliza la razón o la lógica para manifestarse. Es justamente ese conocimiento que nos llega sin que sepamos cómo pero está. Y cuando lo utilizamos para guiarnos, nos lleva siempre por buen camino. Hoy la ciencia no duda de la intuición. Jean Pierre Garnier explica, al hacer referencia a la Ley de desdoblamiento del tiempo y del espacio, que podemos conectar con nuestro mejor futuro a través de la intuición. Ese es una gran habilidad que podemos desarrollar al aquietar nuestros pensamientos y dejar de lado los miedos y las preocupaciones.

Conectar con la intuición es algo que muchas personas hacen de manera natural, pero a la hora de ponerla en acción no lo hacen. Al razonar, descartan la intuición dando más poder al pensamiento que a la intuición.

Conectar con la intuición nos permite avanzar sin dudas hacia nuestro mejor futuro, nos permite dar pasos en el presente con firmeza y decisión. Es la voz que nos permite la certeza.

Por lo tanto, prestarle atención y confiar nos lleva al camino para manifestar nuestra abundancia. Nos dirá qué hacer y nos guiará en los pasos a continuar.

Para seguir a nuestra intuición es importante:

1. Confiar en ella.
2. Reconocer la intuición.
3. Diferenciarla del pensamiento.
4. Accionar con lo que ella nos dice, así nos parezca diferente a lo que haríamos.
5. Descartar los pensamientos caóticos.
6. Soltar los miedos.
7. Soltar las dudas.
8. Conocer más acerca de la intuición.
9. Saber que la ciencia lo explica (para quienes necesitan darle la explicación científica).
10. Tener la certeza de que es la voz de nuestra Fuente: Dios, Universo, Consciencia, como quieras llamarlo, expresándose sin filtros.

DIA 32: NO ME JUZGO POR MI PERCEPCIÓN DE CARENCIA.

Muchas personas se juzgan por sus "historias de carencia". Por no tener, por perder, por haber perdido, por no haber logrado, por no poder lograr más. Muchas son las formas en las que los juicios se filtran atacando nuestra autoestima. El ego se alimenta de estos juicios. Entramos en el juego de juzgar entre "exitosos", "no exitosos"; a algunas personas se les filtra la idea de "no ser nadie", "ser alguien" si tenés, si no tenés.

Mantenerse alejado de estos juicios, requiere una gran toma de consciencia.

No se "es" o no por tener o no tener dinero o bienes que te llevan a vivir de una determinada manera.

Toda experiencia se trata de un aprendizaje, de una toma de consciencia referida a quiénes somos realmente. Y quiénes somos no se mide en virtud de las posesiones. Ser no tiene nada que ver con el poseer.

Si basás el juicio de tu ser en las posesiones materiales, estarás perdiendo las riquezas, tesoros, dones y talentos con los cuales viniste a este mundo.

Ya vimos que somos todos abundantes (Día 1: "Soy abundancia"). La percepción o no de abundancia requiere de muchos factores referidos a historias, a nuestro árbol y a nuestra propia toma de consciencia.

Por lo cual, recuperar una mirada empoderada de nuestro ser nos lleva a abrirnos, a manifestar la abundancia que somos. Si hasta hoy no lo has hecho, estás en una maravillosa posibilidad de hacerlo.

Reconocernos abundantes nos lleva a manifestar abundancia en todos los planos. Si me juzgo, soy violento conmigo mismo. Si mi juicio me tira para abajo, me creeré no merecedor de manifestar abundancia y la bloquearé. Con lo cual, el círculo vicioso de la carencia está garantizado.

Salgo de ese círculo vicioso reconociendo mi valor y no juzgándome por mi percepción de carencia que tuve hasta hoy.

Me libero de mis juicios. Suelto culpas, resentimientos, enojos. Suelto frustración, suelto críticas, suelto la necesidad de ser violento conmigo mismo atacándome, negándome.

Me veo, me honro, me bendigo. Me acepto con mi historia. Acepto y honro mi árbol.

Honro la abundancia que soy. Honro el Ser que soy, uno con todos, uno con Dios, el Universo, mi Fuente.

Ejercicio: Me escribo una carta, liberándome de los juicios de mí mismo. La quemo, la tiro, la rompo. Me deshago de ella.

DÍA 33: NO PIERDO MI TIEMPO EVADIÉNDOME.

El tiempo lineal es una percepción de la mente. Pasado, presente y futuro coexisten. La ciencia ya lo demuestra. Einstein ya hablaba de Relatividad del Tiempo. Jean Pierre Garnier habla de desdoblamiento del tiempo (para quienes quieran profundizar, recomiendo los videos del Dr. Jean Pierre Garnier Malet de la Ley de desdoblamiento del tiempo y del espacio).

El tiempo es una percepción de la mente y esta percepción es fundamental en lo que respecta a la abundancia. Hay una gran percepción de carencia: la falta de tiempo.

Están quienes creen que el tiempo no alcanza y las 24 hs. del día no son lo suficiente para hacer lo que "tienen que" hacer y corren. Luego aparecen temas emocionales que se activan con esta "falta" de tiempo. Ansiedades, hiperactividad, insomnios...

Y problemas físicos asociados a ello: problemas de tiroides, básicamente.

Si sabemos que el tiempo es tal como lo percibimos, la abundancia o la carencia dependen de nuestra percepción. Y ella va más allá del reloj. Basta con tener en cuenta cómo pasa el tiempo cuando estamos haciendo algo que nos gusta y cómo "se detiene" en encuentros o lugares que no nos resultan tan divertidos.

Entonces, la percepción del tiempo que tengamos es esencial para saber si nuestro tiempo alcanza o no. ¿Para qué queremos que alcance? ¿Priorizamos? ¿Damos valor a las cosas a las cuales le dedicamos tiempo? ¿Buscamos evadirnos y nos vamos mucho tiempo en evasiones?

No perder el tiempo en evasiones tiene que ver con esto: NO escaparnos ni de nuestro Ser ni de lo que vinimos a hacer. Y en esto, no perder el tiempo que nos ayuda a seguir evolucionando y cumpliendo nuestro propósito, nuestra misión personal.

1. Durante un día, presto atención a las cosas en las que utilizo mi tiempo.
2. Registro en una tabla del día mis horarios y lo que hago durante el día.

3. Presto atención a cuánto de mi tiempo utilizo en pensamientos negativos, en planificar mirando opciones futuras desde el miedo y la duda.
4. Observo cuánto tiempo paso quejándome.
5. Observo cuánto tiempo paso hablando de mis miedos y dudas.
6. Observo cuánto tiempo hablo juzgando a los demás o a mí mismo.
7. Reemplazo las quejas, los juicios, las conversaciones de duda y miedo por pensamientos más proactivos, aquellos que nos inviten a la acción desde la certeza. Priorizo.
8. Si no puedo hacerlo, solamente hago silencio.
9. Observo cuánto de mi tiempo pierdo en evasiones: televisión, lecturas irrelevantes, conversaciones de juicios, (diferencio de lo que es ocio; es fundamental el tiempo de ocio, pero no es lo mismo estar en este tipo de conversaciones en mi día a día).
10. ¿Cuánto tiempo le dedico a mi conexión con mi Fuente? Le dedico más tiempo a ello.

DÍA 34: SACO LO VIEJO. DOY LUGAR A LO NUEVO.

1. Cuántas cosas viejas guardamos en nuestras casas. Esas que no usamos, que hace muchos años que ocupan lugar y, si bien entorpecen, molestan, las llevamos "a cuestas".
Observo.
2. ¿Cuántas cosas viejas guardamos en nuestras vidas?
3. ¿Qué es lo que realmente guardamos? ¿La cosa o el recuerdo? Identifico. Lo observo.
4. Si es una emoción, registro la emoción. Observo si hay apego, si hay tristeza, si hay enojo, si hay alegría. Registro mis emociones. Y me hago responsable de ellas. Si hay apego, suelto. Si hay tristeza y enojo, observo qué me muestran esas emociones que aún debo sanar. Si hay alegría, ¿hoy la tengo? ¿Para qué la guardo en un lugar "viejo"?
5. Observo mi cuerpo cuando tomo registro de lo viejo. ¿Hay tensión, hay placer? ¿Hay liviandad, hay peso?
6. Observo la emoción y me hago responsable de ella, ya que es una maestra que viene a enseñarnos algo.
7. Decido soltar lo viejo, lo que ocupa lugar, lo que me carga de emociones incómodas, no sanadas.
8. Si las cosas que son "viejas" en mi vida son intangibles, escribo en una hoja lo que quiero soltar. Una vez que la escribo, hago un bollito de papel, cierro el puño, cierro los ojos, observo mi cuerpo, las sensaciones; el peso, la carga, sea cual sea la emoción. Y suelto el papel. ¿Qué observo? ¿Qué siento? ¿Qué registra mi cuerpo? Tomo decisiones que impliquen soltar lo viejo.
9. Para poder manifestar mi abundancia, hago lugar a lo nuevo. ¿Para qué querría nuevo espacio? Lo registro. Escribo una lista de lo nuevo que quiero. En presente y positivo.

10. Agradezco a mi Fuente, Dios, Universo, Consciencia que me muestra que está permanentemente haciendo circular todo de lo viejo a lo nuevo. Observo los ciclos de la naturaleza. Observo los ciclos del Universo. Todo está en permanente movimiento. Todo se abre siempre a lo nuevo. Se renueva. Se expande. Me renuevo, ¡me expando! Manifiesto la abundancia que soy. Hago lugar para que ella se manifieste. ¡En mi casa y en mi vida!

DÍA 35: HOY SIENTO LA ABUNDANCIA.

Hoy no pienso en ella. Hoy siento. Integro la experiencia de estos 34 días desde el sentir. Y me relajo en la abundancia. Siento cómo la abundancia se integra en mí y se manifiesta en mi universo. No juzgo. No cuestiono. No critico. Donde siento un "vacío", lo lleno con mi abundancia. Me abrazo. Me contengo. Me "doy" en la abundancia. Solo siento abundancia, enfoco con toda mi intención en ella. Y soy abundancia de amor, de plenitud, de salud, de entrega, de paz, de bienestar, de todo lo económico. Integro los 34 días. Si puedo, ¡los leo para repasar! E integrarlos desde el sentir.

DÍA 36: ME PERMITO RECIBIR.

El permitir es la llave que abre y cierra puertas. Cuando estamos cerrados a recibir, la abundancia no puede manifestarse en nuestras vidas. Si nos cerramos, no hay forma de que nada ni nadie llegue a nosotros. No recibimos el afecto verdadero, no recibimos ayuda, no recibimos abrazos, no recibimos regalos, no recibimos todo lo bueno que el Universo tiene para darnos. ¡Y después nos quejamos de lo que no hay! ¡Decimos que no hay abundancia!

Hoy practico el recibir:

1. Recibo abrazos. Le pido a alguien que me ayude con este ejercicio. Recibo abrazos de esa persona. Solo recibo. Sin intentar abrazar al otro. Solo me dejo abrazar. Observo cómo me siento. ¿Cómo está mi cuerpo? ¿Qué resistencias aparecen? Suelto esas resistencias físicas y observo cuáles son las resistencias que aparecen.
2. Recibo halagos sin sentir vergüenza. Agradezco los halagos. No busco devolverlos. Solo los recibo; no desde mi ego, sino desde mi ser. Mi ego va a seguir buscando halagos. Mi ser sabe que son solo un regalo transitorio.
3. Recibo regalos. Me permito recibirlos, sin culpas, ni vergüenzas.
4. Recibo ayuda para hacer algo. Me dejo ayudar.
5. Abro mis brazos para recibir del Universo todo lo bueno. Extiendo mis brazos sin temores.
6. Declaro y lo escribo en un cartel -que pego en algún lugar visible- que estoy disponible para recibir todo lo bueno que el Universo me traiga; en cualquier forma, de parte de cualquier persona que venga.
7. Si recibo críticas, también las recibo. Entiendo que son parte de un mensaje para aprender. No las tomo como "verdades". Son parte del mundo de la otra persona. Pero si

me las dice, las observo para aprender de ellas. Las recibo sin reaccionar sabiendo que también son un regalo transitorio.

8. Recibo y observo que yo permito o no permito recibir. Así es con todo; nadie me hace nada si yo no permito. Nadie me da nada, si yo no permito. Nadie me puede ofender si yo no permito. Nadie me puede hacer daño si no lo permito. El permitir es la llave que abre y cierra puertas.

9. Permito recibir una mirada. Dejo que la mirada de las otras personas me llegue. Dejo que me observen. Permito que me llegue la mirada de la otra persona. Puede ser igual, con una palabra, una caricia.

10. Permito que el Universo me dé sus regalos. Observo los regalos de mi Fuente; Dios, Universo, Consciencia, como la siento. Es la Fuente derramando sus bendiciones y yo permitiendo recibir. Soy yo dando mis bendiciones y permitiéndome recibir. ¡Somos uno! Comprendo que dar y recibir es lo mismo. Ese es el mayor fluir.

DÍA 37: TODO LLEGA SIN ESFUERZO.

Con esta idea, se revolucionan muchas creencias. Venimos de culturas de inmigrantes que hicieron del esfuerzo un gran culto y nos dejaron como legado la frase: "Hay que ganar el pan con el sudor de tu frente". Y todas aquellas que hacen referencia al esfuerzo como gran valor a desarrollar. Y cuanto más esfuerzo -se suponía- mayor era la recompensa.

El esfuerzo implica un gran trabajo, más allá de tu capacidad física, mental, emocional, espiritual. Ir más allá de tus propios límites o llegar al máximo de él. De la mano del esfuerzo, va el sacrificio, el perfeccionismo; para muchos, el "resignar" cosas, el postergar cosas personales. Todo para "lograr" o llegar a esa meta que creemos afuera o a la abundancia. Muchas frases célebres hacen eco de esta creencia.

¿Qué pasaría si dijera que sin esfuerzo logramos más cosas? Yo misma antes decía que eso era una locura. Hice una carrera completa -abogacía- con muuucho esfuerzo. Hoy la haría diferente; de hecho, lo que sigo aún estudiando lo disfruto tanto que fluyo con ello.

El esfuerzo implica una carga física, emocional, mental, energética muy fuerte, que activa programas aprendidos y memorias de esas que comentaba; las del árbol, historias de inmigrantes, pérdidas, logros a costa de mucho esfuerzo, con el miedo que aparecía, a veces la ira, la tristeza, el conflicto. Y también la alegría. Pero era un intercambio: a más sacrificio, mayor alegría. Entonces, solo podía disfrutarse después de "sangrar las manos", "dejar todo para conseguir algo", pasar "de sol a sol" y tantas otras frases.

Qué pasaría, pregunto también, si soltáramos la necesidad de sufrir o llegar a límites o "usar fuerza para" lograr. ¿Qué pasaría si relajáramos y disfrutáramos? No lograríamos más? ¡Si! De hecho está comprobado y muchas empresas exitosísimas, como #FACEBOOK o #Google, logran sus objetivos y más, con empleados que disfrutaban y trabajan en un ambiente distendido. Hacer menos y lograr mucho más, es uno de los resultados que alcanzamos si relajamos nuestra mente, nuestras emociones y nuestro cuerpo.

Se trabaja mejor, se es más efectivo, el cuerpo no se enferma, no se activan emociones ni programas emocionales que son perjudiciales para nuestra vida. Y sobre todo, ¡somos más felices disfrutando el camino!

Las ventajas son: una vida más saludable, mejores vínculos, mayor calidad de vida, menos estrés, mayores logros.

No digo "no trabajar", no dar lo mejor de uno mismo, no hacer nada; por el contrario, podemos hasta trabajar más sin estrés, relajados, disfrutando. Solo es aliviar la carga de lo que implica el "esfuerzo".

Te propongo revisar el concepto escribiendo en una hoja, en una columna, el alcance que tiene en tu vida "el esfuerzo". Y observar qué pasaría si cambiaras esa creencia. Te invito a escribirla en una columna al lado cómo sería esa misma frase, sin esfuerzo, disfrutando.

Podemos disfrutar y lograr todo aquello que nos proponemos porque nuestra Fuente, en la forma en la que la sintamos, Dios, Universo, Consciencia Superior, en unidad con nosotros, crea todo. A co-crear de su mano, con ella en nosotros o como sea tu creencia ¡logramos todo! Y lo que soñamos nos espera para que lo alcancemos, sin necesidad de dejar nuestra vida y nuestra salud, ni nuestras relaciones, en el camino.

DÍA 38: TODO ES SIMPLE. (Y si no lo es, ¡estamos atrapados en un programa).

A qué llamo programa: es todo conjunto de creencias, emociones, mandatos, estructuras, que nos amoldan a vivir de una determinada manera. Son muy útiles muchas veces pero otras veces nos limitan. De hecho, siempre estamos en uno. Solo que podemos ver cuál de ellos nos ayudan a crecer y a evolucionar y cuáles nos estancan y nos tiran para abajo. Podemos graficar que un programa de escasez nos limita a vivir "necesidades" con emociones que van desde enojo, tristeza, vergüenza, ira y todas las gradaciones. Y la búsqueda de abundancia material, emocional, llenar "vacíos" con cualquier cosa o persona suele ser uno de los grandes componentes de este programa. Protagonista de este programa: la víctima, quien necesita sufrir para ser parte y complicar las cosas para tener motivos de sufrimiento.

Por eso, si las cosas son complicadas es que estamos en este programa.

Cuando vivimos desde el programa de abundancia, sabiendo que todo es perfecto, que nada falta, que somos protagonistas creadores de nuestra vida, cuando sabemos que solo venimos a manifestar nuestro ser en su totalidad, no necesitamos complicar las cosas. Por el contrario, fluimos en la simpleza porque todo toma un "tránsito" libre, todo se acomoda, todo encaja perfecto como piezas de rompecabezas, cada paso está "señalizado", las sincronías pasan a ser la forma en la que el Universo, nuestra fuente, nuestra Consciencia Superior, Dios, en todas sus formas, nos muestra el camino.

La invitación de hoy es a reconocer el programa en el que estás transitando y repasando los días anteriores de los 40 días; hacer el cambio de programa. Enfocar en lo simple de todo lo que hagamos, de lo que interpretemos, de lo que recibamos como manifestación de nuestro ser, de lo que manifestemos. ¡Simple! Si no es simple, es parte del viejo programa.

DÍA 39: DEJO IR, SUELTO TODO AQUELLO QUE ME IMPIDE MANIFESTAR MI ABUNDANCIA.

Ya sé que soy abundancia. Y que el "afuera" y el "adentro" son solo una manifestación de mi propia unidad. Si no percibo abundancia en mi "exterior" es que no la percibo en mi "interior". Por lo tanto, en esta cuarentena he trabajado todas aquellas manifestaciones de mi mundo interior que impedían observar la abundancia de mi mundo. Hoy estoy listo para ver todo en perspectiva y soltar todo aquello que me impide manifestar abundancia. Dejar ir y soltar son dos decisiones. No hay nada que aprender para hacerlo. Tomo una lapicera en la mano, la aprieto fuerte. Ahora siento qué pasa en mi cuerpo cuando sostengo fuerte. Ahora, ¡suelto! Cae. ¿Qué siento en mi cuerpo? ¡Liviandad! Lo que me tensionaba no está más. Eso es soltar: la decisión de abrir las manos y dejar ir. Es una elección que hago -consciente- que luego se hace inconsciente. Mientras es consciente, voy eligiendo -como vimos en la cuarentena- dejar creencias, programas, emociones, palabras, expresiones...

Hoy suelto todo lo que me impide manifestar emociones. Si puedo lo escribo en un papel. Y luego lo tiro. O lo quemo.

Si no puedo hacerlo, voy diciendo o pensando todo aquello que quiero soltar.

Por cada cosa que suelto, me digo que Elijo mi paz y mi abundancia.

Siento cómo mi cuerpo se defiende de la idea de soltar. Si lo observo, tomo una lapicera o un rollito de papel en mi mano. Y con eso represento aquello que se resiste a ser soltado. Y lo suelto.

Pido a mi Fuente, Dios, Universo, Consciencia Superior o con el nombre que sienta, que reciba aquello que suelto, lo transmute, lo disuelva. La Fuente que habita en mi interior, ¡lo hará con su inmenso poder!

¡Y hecho está! Ahora hay lugar para lo que quiero manifestar en mi vida.

DÍA 40: A PARTIR DE HOY NO SON MIS CIRCUNSTANCIAS Y YO”, SON “MIS CREACIONES Y YO”.

Hoy declaro para mi vida que no son las circunstancias las que determinan mi vida, sino que yo mismo creo mis circunstancias. Me declaro creador, creadora. No soy víctima de lo que me ocurre. Ya vi a lo largo de estos 40 días que soy abundancia. Que mis creencias, mis programas de sufrimiento y carencia no me permitían verme abundante. Ya vi que el miedo y la duda me alejan de la percepción de abundancia. Que mis mandatos familiares, producto de circunstancias diferentes de las vidas de mis ancestros -que comprendo sin juzgar- me marcaron con ideas que me llevaron a limitarme y alejarme de la abundancia y hasta del dinero. Hoy sé que yo creo mi vida. SOY MIS CREACIONES Y YO. Hoy sé que mis límites están en mi percepción, que mis emociones y pensamientos son quienes pueden condicionarme o ayudarme a crecer. Y elijo, siempre elijo. Puedo elegir cómo interpreto todo aquello que viene de "mi exterior": o elijo creer que las circunstancias tienen poder de crear mi vida, convirtiéndome en víctima, o elijo creer que "el exterior" es la manifestación de "mi interior", que el "afuera " y el "adentro " son uno; por lo tanto, cambiando yo, cambia mi mundo. Y elijo cambiar desde hoy todo aquello que no está bien en mi mundo. Tengo herramientas. Tengo las ganas. Tengo el compromiso conmigo mismo, conmigo misma, de crear mi mejor versión. ¡Ser! Desplegar mi ser, en Unidad con mi Fuente, en cualquiera de las formas que la sienta. Soy uno con ella. Y en esa Unidad, lo que vivo hoy es perfecto para mi evolución. Lo que viene es lo mejor, mi mejor futuro. Y mi pasado fue y es mi gran tesoro, fue mi escuela, lo que me permitió llegar a este presente maravilloso siendo quien soy, con un mundo de posibilidades a mi disposición. ¡Hoy lo puedo ver! Hoy me declaro libre de percepciones que me limitan. Hoy sé que soy abundancia, amor, paz, salud, alegría, bienestar. Y que si no lo percibo así, en algún momento sabré que es solo el momento y no mi vida. Que sacaré todas las barreras y obstáculos que me impiden verme así. ¡Hoy declaro que soy abundancia siempre! Y eso me permito manifestar en mi vida, porque hecho está.

¡Gracias por acompañarme nuevamente en estos nuevos 40 días!

**40 DÍAS HACIENDO FOCO
EN NUESTRA ABUNDANCIA**

 **Laura Barrera**
Coaching Cuántico



“Crecimos sintiendo y pensando que el mundo es un lugar con recursos limitados, con gente que puede acceder a cosas y gente que no. Crecimos sintiendo falta de cosas: afectos, bienes materiales, dinero. Toda la historia de la humanidad habla y refleja la carencia con la cual el ser humano vivió y vive. Fronteras. Guerras por recursos. Peleas por herencias. Conflictos por dinero. Si queremos ver un mundo de carencia y sus resultados, podemos ver la historia. Y podríamos justificar la mirada de carencia con la que muchos hemos crecido y muchos viven.”

 **Laura Barrera**
Coaching Cuántico

www.LauraBarrera.com.ar

ISBN 978-987-86-6922-9

