

10 EJERCICIOS PARA LA ABUNDANCIA



Laura Barrera
Coaching Cuántico

INDICE:

SOY ABUNDANCIA

HOY DECIDO LA ABUNDANCIA PARA MI VIDA.

MEREZCO LA ABUNDANCIA

DOY GRACIAS POR TODO.

REVISO MIS JUICIOS RESPECTO A MÍ MISMO/A EN RELACIÓN A LA ABUNDANCIA

EN EL DAR ESTÁ MI ABUNDANCIA

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

HOY CUENTO MI HISTORIA DE ABUNDANCIA

SACO LO VIEJO. DOY LUGAR A LO NUEVO

ME PERMITO RECIBIR

ABUNDANCIA

¡Bienvenidos! La abundancia es... la percibimos en nuestras vidas o no. En estos ejercicios sintonizaremos con ella... La conferencia nos dará el marco teórico para comprender el para qué de estos ejercicios.

Te invito a realizarlos en tus tiempos. Profunda y detalladamente. Conectá con tu sabiduría interior. En vos está esa abundancia y la forma de conectar con ella...solo tenés que darle el espacio para escuchar esa voz.

La primera pregunta que te hago es:

¿Estás dispuesto/a a conectar con la abundancia?

No es una pregunta al azar...Muchos dicen estar dispuestos....

Vamos a la segunda pregunta.

¿Estás dispuesto/a a hacer algún cambio para conectar con la abundancia?

¿Cambiar creencias, emociones, hábitos?

¿Qué estás dispuesto/a a invertir para ser abundante?

¿Tiempo?

¿Energía?

¿Dinero?

¡Si! Dinero! Porque decimos creer en la abundancia y sin embargo, no estamos dispuestos a invertir dinero para lograr más abundancia...

Si no lo estás, es que no estás dispuesto/a a confiar en que si vivís en la abundancia... y que podés aprender a manifestarla, a ponerla a circular, en que vos sos un eslabón importante de esta maravillosa rueda de abundancia.

¿Cuánta abundancia estás dispuesto/a a manifestar? ¿Qué límites ves?

Todas estas preguntas te ayudarán a observarte en tus resistencias iniciales para la abundancia.

Te invito a realizar los ejercicios.

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?

HOY DECIDO LA ABUNDANCIA PARA MI VIDA.

Hoy decido. Hoy decido saberme abundante, ver la abundancia, reconocerla, manifestarla, experimentarla, creerla, crearla.

Para hacerlo, defino lo que es para mí 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... 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.

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. Honro sus ideas, las observo. Ya profundizaremos en esto en otro día, por hoy, solo las observo

9. Decido ser abundante.

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

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!!!!

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 mi. ¿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 mi?. ¿Quién me los dijo? ¿Podría cuestionarlos?
5. ¿Confío en mi capacidad para la abundancia?
6. ¿Qué actitudes creo que debería aprender para manifestar abundancia en mi vida?
7. “Soy uno con mi Fuente de abundancia”. Escribo lo que significa para mí esta frase

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. Resinifico este dar . No le di a la persona, sino al Universo. Y El 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.

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.

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 MI 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!

Si querés conocer más de tu árbol y sanar podés realizar una sesión de descodificación del transgeneracional. Pedí informes por whatsapp 54 9 11 24859999.

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. Re significo 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 o 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.

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, hay que cargar de vez en cuando, no las sacamos. 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?

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!!!!

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 lo 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 lleguen.... 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 de sus regalos. Observo los regalos de mi Fuente. Dios, Universo, Consciencia, como la siento.... ES la Fuente derramando sus bendiciones y yo permitiéndome recibir. Soy yo dando mis bendiciones y permitiéndome recibir. Somos uno! Comprendo que dar y recibir es lo mismo. Ese es el mayor fluir.

Deseo de corazón tu abundancia, que te permitas recibir las bendiciones del universo, que aprendas a confiar en que todo te es dado en el momento exacto, que comprendas que el universo te sostiene abundantemente

cuando cumplís tu propósito, que recibas todo lo bueno, que el amor fluya,
que encuentres que sos uno con tu Fuente y ella es ilimitada.

Bendiciones.

¡Hecho está!

Laura Barrera

Prohibida su reproducción.

10 EJERCICIOS PARA LA ABUNDANCIA

 *Laura Barrera*
Coaching Cuántico



“¡Bienvenidos! La abundancia es... la percibimos en nuestras vidas o no. En estos ejercicios sintonizaremos con ella... La conferencia nos dará el marco teórico para comprender el para qué de estos ejercicios. Te invito a realizarlos en tus tiempos. Profunda y detalladamente. Conectá con tu sabiduría interior. En vos está esa abundancia y la forma de conectar con ella...solo tenés que darle el espacio para escuchar esa voz.

La primera pregunta que te hago es:

¿Estás dispuesto/a a conectar con la abundancia?

No es una pregunta al azar...Muchos dicen estar dispuestos...

Vamos a la segunda pregunta.

¿Estás dispuesto/a a hacer algún cambio para conectar con la abundancia? ¿Cambiar creencias, emociones, hábitos?

¿Qué estás dispuesto/a a invertir para ser abundante?

¿Tiempo? ¿Energía? ¿Dinero?

¡Si! Dinero! Porque decimos creer en la abundancia y sin embargo, no estamos dispuestos a invertir dinero para lograr más abundancia... Si no lo estás, es que no estás dispuesto/a a confiar en que si vivís en la abundancia... y que podés aprender a manifestarla, a ponerla a circular, en que vos sos un eslabón importante de esta maravillosa rueda de abundancia.”

 *Laura Barrera*
Coaching Cuántico

www.LauraBarrera.com.ar