



Cultivando Abundancia

21 días de tareas y meditaciones.

Día 0 - Preparate!

Necesitaras una libreta, es ideal si designas una exclusivamente para tus reflexiones y tareas diaras.

Pon una intencion en este proceso de experimentar un cambio positivo en tu vida.

Completa una tarea diariamante y anotalo, es un compromiso contigo mismo.

Namaste

Día 1

Este es un gran día para nuevos comienzos, comencemos el día 1 el martes juntos. Solo recuerda enfocarte en dónde estás y no te dejes distraer.

Después de completar la tarea, anotalo en tu libreta "Día 1 Hecho". Y sientete orgulloso de ti mismo!

Es recomendable la meditación y la tarea al comienzo del día, si es posible. ¡Tu día entero será mejor!

¡Aquí vamos!

Meditación:

<https://youtu.be/aqmKGALgz7g>

Tarea:

En su nuevo cuaderno, haga una lista de 50 personas que han influido en su vida.

Pueden ser personas vivas o que ya no están con nosotros, sus parientes, amigos, celebridades, escritores y personalidades a quienes no necesariamente conoce personalmente.

Todos los que te han influenciado y contribuido a tu crecimiento y desarrollo.

La lista debe tener al menos 50 nombres.

En el proceso de hacer una lista, piense por qué eligió a la persona. ¿Qué ha cambiado en tu vida para mejor?

Muévete tranquilo y pensativamente. Recuerde las mejores cosas sobre cada persona en la lista y lo que aportan a su vida.

¡Confía en el proceso!

Su lista puede ser de más de 50 personas. Pero no menos!

AFIRMACIÓN DEL DÍA:

“Hoy veo toda la abundancia que me rodea”

Esto también debe escribirse en su cuaderno y recordarse durante el día con la mayor frecuencia posible.

Meditación

La meditación se puede hacer antes o después de la tarea. ¡Tu decides!

Este es el Mantra que repetirás durante la meditación:

Co Ham

So Hum

Este es un mantra para identificarte a ti mismo con el universo y la realidad

RESUMEN DEL DÍA 1:

1. Meditación: escucha el audio. Repite el mantra.

2. Escriba la afirmación del día en su cuaderno:

"Hoy veo toda la abundancia que me rodea".

Recuérdalo durante el día.

3. Complete la tarea en un cuaderno: haga una lista de 50 personas que han influido en su desarrollo.

Feliz Día!

Namaste 🙏

Día 2

Meditación:

<https://youtu.be/Df8tXxZ4MLk>

¡Felicidades por comprometerte con esta practica!

Tarea:

A algunas personas les parecerá simple pero a otras no.

Recuerde que si le resulta difícil realizar cualquier tarea, entonces está claro que hay un bloqueo, un obstáculo en su mente en el camino hacia el logro de la abundancia.

¡Sé consciente de esto y SIGA adelante, confía en el proceso!

Escriba todas sus deudas - sin montos en dólares - en su cuaderno.

Deuda en una cuenta bancaria, tarjetas de crédito, préstamos, deudas con personas físicas, deudas judiciales: todas sus deudas, de cualquier tipo.

No es necesario registrar la cantidad, solo para quién y para qué.

Por ejemplo: una hipoteca, un préstamo de automóvil, una deuda con 'X' tarjeta por 'y' cosa para 'z', etc.

Y después de eso, haga una lista de todos sus pagos / gastos mensuales.

De nuevo sin números, solo listando.

Por ejemplo: alquilar un apartamento, electricidad, super, gas, impuestos sobre la renta, agua, un contador, escuela de los niños, un tutor de música, un gimnasio, el salón, seguros, gasolina, etc.

Todo lo que tiene que pagar cada mes debe registrarse.

En general, cree una lista completa de sus gastos mensuales, constantes y cambiantes.

Para algunos, esta lista será extensa. Date tiempo para revisar tranquilamente todas las áreas de tu vida en las que pagas dinero. Es posible que necesite agregar más cosas que recuerda durante todo el día.

Afirmación:

Escribe esta afirmación del día en tu cuaderno:

“Creo mi abundancia personal a partir de una fuente infinita.”

Mantra:

Aham Bramasmi

Aham Bramasmi

Responda la pregunta, "¿Qué significa la abundancia para usted?" Si lo desea, puede escribir la respuesta en su cuaderno.

¡Que la energía de la abundancia de este hermoso grupo continúe creciendo y llenándonos a todos!

Después de completar la tarea, escribe en su cuaderno ‘Día 2 hecho’

Feliz día!

Namaste 🙏

Día 3

Meditación:

https://youtu.be/IlqYoU_hT5M

Bienvenido al tercer día

¡La tarea de este día es muy divertida!

Afirmación:

“Hoy me concentro en lo que quiero atraer a mi vida.”

Tarea:

Dibuje billetes, cheques, acciones, bonos, monedas y cualquier otro medio de pago en su cuaderno.

Dibuje suficiente para pagar todas las deudas y gastos que anotó ayer. Ahora tiene total libertad para crear y dibujar una solución. ¡Dibujamos para poder pagar todo lo que necesita en el universo!

Usa tu imaginación, tu creatividad, y rotuladores, lápices o pinturas, etc.

¡Dibuja billetes, monedas, fajos de dinero, bolsas de dinero, lluvia de dinero, oleadas de dinero, lo que quieras! 🍀🔮

Recuerde, no se trata de una lección de dibujo, sino de permitirse crear su realidad y dejar que se manifieste en su vida.

Mientras está ocupado diseñando y coloreando, sienta la satisfacción de crear un equilibrio entre deudas y gastos y los medios de pago que cree, como si fuera un pago real de sus gastos y deudas.

¡Diviértete con eso! 😊👉❤️✨🍀✨

Afirmación:

“Hoy me concentro en lo que quiero atraer a mi vida.”

Mantra:

Repítala durante su meditación

Sat Chit Ananda

Sat Chit Ananda

Después de completar la tarea si desea, escriba en su cuaderno "Día 3 Hecho"

☀️;Que hoy sea un día ABUNDANTE! ☀️

Namaste 🙏

Día 4

Meditación:

https://youtu.be/il_Ajk75-bQ

Tarea:

Haga una lista de las personas que considera prósperas en su familia o entorno.

Estas son personas que conoce personalmente y a las que tiene acceso. Han logrado sus objetivos en la vida, en todo o en parte, son felices o son percibidos por usted como felices.

¡Importante! ¡No estamos hablando solo de prosperidad financiera, el componente obligatorio es la alegría, la felicidad que esta persona está experimentando!

Estas pueden ser personas de la lista anterior.

Cuántos no importa, incluso dos, es suficiente.

Recuerde, cuanta más atención y reflexión preste a estas tareas simples, mayor será el rendimiento.

Afirmación:

"A partir de este momento, invito una abundancia ilimitada en mi vida".

Mantra:

Aham Brahmasmi

Aham Brahmasmi



OPCIONAL: escriba las respuestas a las preguntas a continuación en su diario. 📅 ✍️

PREGUNTA N ° 1: ¿Qué significa para ti estar inmerso en la conciencia pura?

PREGUNTA N ° 2: ¿Cómo puede traer esta conciencia a su vida cotidiana?

PREGUNTA N ° 3: ¿Cómo te ha ayudado la práctica de la meditación a conectarte con tu conciencia pura?

¡Que tengan una gran meditación y un día abundante!

Anote "Día 4 Hecho", cuando complete la tarea y la meditación. ❤️

Día 5

Meditación:

<https://youtu.be/eyHRWWTqWxw>

* Nota especial: la tarea del día 6 requerirá tiempo adicional, así que asegúrese de dejar espacio en su calendario para ello ❤️

Práctica y meditación!

Mensaje del día:

Hoy penetraremos en el campo de todas las posibilidades, apareciendo en el silencio de la meditación.

El poder ilimitado del universo está siempre a tu disposición.

Al tomar decisiones intuitivas arraigadas en este campo unificado, puede expresar sus deseos más profundos.

En su vida cotidiana, si es posible, continúe cultivando el silencio. Contemple la naturaleza, absorbiendo su belleza y observando cómo la abundancia se manifiesta en todas partes. Sumérgete en la energía de la música hermosa; historias inspiradoras e inspiradoras; personas optimistas de ideas afines a tu alrededor.

Al hacer esto, verá cómo el campo de todas las posibilidades se revela ampliamente frente a usted para ayudar a que sus sueños se hagan realidad.

Afirmación:

“Hoy abrazo mi potencial para ser, hacer y tener lo que sea que pueda soñar.”

Mantra:

Sat Chit Ananda

La tarea de hoy se basa en la ley del * intercambio de energía *.

Todo está hecho de energía. Una persona intercambia constantemente energía con otras personas.

El primer principio de esta ley es que se debe mantener el equilibrio en todo.

Si alguien fallece, entonces alguien nace.

La energía no desaparece en ningún lado.

Si enviaste algo afuera, entonces algo volverá a ti.

Si desea lograr un equilibrio en todo, aprenda a dar y recibir por igual.

El ejercicio de hoy está completamente dedicado al intercambio y los retornos.

Tarea:

Comience su propia lista de grupo de abundancia.

No tiene que ser grande. Incluso 2-3 personas son suficientes.

¿Quiénes son las personas en su vida que podrían beneficiarse al comprender la abundancia y la meditación? Después de completar el desafío de meditación de 21 días, usted tendrá la oportunidad y opción de comenzar un grupo propio enviando meditaciones y tareas diarias, O bien, es posible que escuche de otro grupo y pueda redirigir a las personas en su lista si usted siente que es algo para compartir (siempre pidiendo permiso).

Dirigir un grupo no es para todos, pero **ESCRIBIR UNA LISTA CON NOMBRES** de los que encuentre se beneficiaría de esto, incluso si nunca utilizará la lista, podrían surgir otras ideas sobre cómo prestarles servicio o apoyar a otras personas.

Que tengas un día hermoso y a salvo donde estes!

Mucho amor. ♥

Día 6

Meditación:

<https://youtu.be/qENGZlcB-8A>

Permita más tiempo hoy: ¡es el día en el cual escribiremos más lo más durante todo este proceso!

Si el español no es su primer idioma, puede traducir la declaración (está a punto de escribirla 10 veces) a su propio idioma si eso lo hace más fácil.

Haz tu mejor esfuerzo, esfuérgate un poco porque esta podría estar probando tu paciencia más que cualquier otra tarea. ¡Creemos en ti y somos un grupo entero que te apoya!

Tarea:

DECLARACIÓN:

"Yo, (nombre completo), estoy comenzando una nueva relación con el dinero hoy.

El dinero es bueno, puro, útil y necesario para mi prosperidad y crecimiento, para mi satisfacción y abundancia.

El dinero trae cosas positivas a mi vida. El éxito que experimento en la vida me trae dinero y felicidad, para mí y para mis seres queridos.

Merezco florecer y tener mucho dinero.

El dinero es mi amigo y el valor de mis inversiones en él crece cada día.

El éxito y el dinero me acompañan, aquí y ahora.

Les pido a mis padres, abuelos y antepasados sobre los orígenes mismos del clan, que tuvieron dificultades debido a la falta de dinero, que me bendigan mientras elijo vivir de manera diferente.

Y les pido a mis padres, abuelos y antepasados que me inspiren a los orígenes de la familia, que vivió en abundancia y prosperidad ".

*** ESCRIBE ESTA DECLARACIÓN 10 VECES EN SU CUADERNO A MANO ***

Después de eso, grábate leyendo esta declaración con alma, expresión y sentido de apego, es decir, sinceramente, en audio o video.

Antes de grabar: siéntese cómodamente, relájese, inhale varias veces lenta y profundamente por la nariz y exhale tan lentamente por la nariz.

Nuestro cerebro aprende a través de la repetición y el ensayo. Por lo tanto, sintonice para conectarse con lo que va a escribir.

Afirmación:

“¡Todo lo que deseo está dentro de mí!”

Mantra:

Ram ... ram ... ram ...

Como recordatorio, es completamente normal experimentar incomodidad y resistencia a algunas tareas.

Este viaje resalta sus bloqueos y su programación negativa de forma clara para que pueda ver lo que le impide vivir la vida abundante que desea.

Tenemos tiempo para lo que hacemos tiempo.

¡Sigue adelante! ¡Y que tengas un día maravilloso! 

Día 7

Meditación:

<https://youtu.be/a-oIw4fIqZU>

PRIMERA SEMANA COMPLETADA!

Lo estas haciendo increíble!

Muchas personas que han hecho este reto no solían tener una práctica de meditación, ¡pero han compartido mensajes que ahora es parte de su vida! 😊

Nos motivamos en espíritu para continuar con esta energía positiva con cada pequeñas declaraciones de finalización (Día x hecho). Sabemos que la disciplina es un desafío, pero usted está haciendo **ALGO INCREÍBLE**.

Gracias por hacer esto por ti mismo y por lo tanto por todos.

♥️ ¡Que tengas un hermoso día!

Ahora que estás preparado para el éxito, ¡aquí hay otra poderosa meditación y tarea! 🧘

Tarea:

Crea una lista de personas que te hagan sentir incómodo.

Esto puede incluir personas de la lista del primer día, es decir, aquellos que lo han empujado al crecimiento y han aportado algo significativo a su vida.

Aquí estamos hablando de la energía del malestar.

Pueden ser sus parientes o personas que ahora están lejos de usted.

Su prueba de fuego aquí es una sensación de incomodidad, "Me siento incómodo...".

Incluyendo aún cuando no necesariamente sea un sentimiento incómodo y constante de comunicación con esta persona.

Por ejemplo, pueden ser vecinos, empleados, jefes, familiares, colegas, amigos.

Recuerde que estas personas pueden provocarlo y, al mismo tiempo, también pueden ser sus maestros o mentores.

Por último, muchas felicidades! ¡Hemos completado la primera semana de este proceso! Wooahoo!

Afirmación:

"Uso mi intención consciente para manifestar mis sueños"

Mantra

Sat Chit Ananda

Sat Chit Ananda

Día 8

Meditación:

<https://youtu.be/SB08cSw2lzo>

Tarea:

Encuentra al menos 5 recibos de compras recientes.

Escriba en cada uno de ellos:

"Todo lo que se invierte es bueno y regresará a sí mismo siete veces"

Los recibos pueden ser de cualquier tipo: supermercado, restaurante, artículos personales, automóvil, salud, peluquería, entretenimiento, etc. Si sus recibos de compra son electrónicos, puede crear un recibo en papel escribiendo el monto, la fecha y a quién pagó en un trozo de papel.

Y a partir de ahora, en cada recibo de compra que reciba, escriba esta declaración.

Recuerde, es importante no solo lo que escribe, sino también cómo lo escribe.

Las palabras tienen poder. Ayudan a nuestra mente a construir una nueva programación y, por lo tanto, crean una nueva realidad.

Afirmación:

"A través de la ley de la potencialidad pura, puedo crear cualquier cosa en cualquier momento en cualquier lugar"

Mantra:

Om Bhavam Namah

Om Bhavam Namah

¡¡Que tengas un gran día!! ✨️️

Día 9

Meditación:

<https://youtu.be/4661VsS6W6Y>

Tarea:

Escriba 5 de sus defectos / defectos que lo limitan en su cuaderno.

Los rasgos que no le permiten recibir lo que desea materialmente o cualquier aspecto de abundancia.

No escriba solo desde la mente, sino que sienta con su corazón cuáles son estos defectos.

Afirmación:

"Hoy y siempre doy lo que quiero recibir"

Y, por supuesto, hoy hay una meditación agradable y útil para ti.

Mantra:

Om Vardhanam Namah

Om Vardhanam Namah

Namaste 🙏

Día 10

Meditación:

<https://youtu.be/d2OmgzKRY08>

Tarea:

De la lista de ayer, elige 2 cosas que te limitan.

Establezca un programa para usted escribiendo al menos 2 acciones diarias específicas que "arreglen" el defecto, reduzcan una deficiencia o se den cuenta de que hay un lado positivo de este defecto y comience a utilizarlo en su beneficio.

Después de eso, inmediatamente comience a cumplir la intención de su programa.

Por ejemplo: si uno de tus defectos es ser "ingrato", puedes establecer un diario de escribir todo lo que estás agradecido.

Afirmación:

"Hoy tomo excelentes decisiones porque las tomo con plena conciencia"

Escriba la afirmación del día en un cuaderno y manténgala en su cabeza, recordando y diciéndola con la mayor frecuencia posible durante el día.

Comience lo antes posible para que haya más oportunidades de repetir la afirmación del día.

Además, escuche la meditación de hoy al menos 3 veces.

Mantra:

Om Kriyam Namah

Mensaje:

La abundancia y la ley del karma

En la meditación de hoy, discutiremos la Ley del Karma, o la toma de decisiones consciente, y veremos cómo, al tomar las decisiones correctas, podemos aportar mucho más bien a nuestras vidas.

Cuando haga una elección, puede preguntarse: ¿cómo traerá esta elección más felicidad y más abundancia a mi vida y a quienes me rodean? Después de hacer esta pregunta, dirija su atención al corazón, y la respuesta se aclarará de inmediato.

Al practicar la toma de decisiones consciente de esta manera, aprenderá a observar sus pensamientos y tomar decisiones que sean más favorables para usted.

PREGUNTA N ° 1: ¿Cómo se toman las decisiones?

PREGUNTA N ° 2: ¿Cómo han afectado sus decisiones a su vida?

PREGUNTA N ° 3: ¿Cómo puedes hacer una elección más consciente?

¡Que tengas un día maravilloso! ✨

Namaste 🙏

Día 11

Meditación:

<https://youtu.be/NASTLwPIIPU>

La abundancia y la ley de menor esfuerzo

Mensaje:

En la meditación de hoy, veremos la Ley del menor esfuerzo y cómo puede apoyarlo para que no se apegue al resultado de sus deseos e intenciones más profundos.

Cuando sus acciones están motivadas por el amor, su energía se multiplica y acumula.

La liberación de esta energía le permite redirigirla y usarla para crear todo lo que desea crear.

Cuando su espíritu es su punto de referencia interno, todo el poder del amor está a su disposición. Y puedes usar esta energía creativamente, avanzando hacia la abundancia y la evolución.

PREGUNTA N ° 1: Según su convicción, ¿qué tan duro debe trabajar para disfrutar de la verdadera abundancia?

PREGUNTA N ° 2: ¿En qué áreas de tu vida te gustaría obtener más abundancia?

PREGUNTA N ° 3: ¿Qué cambios debes hacer para liberar tus deseos en el espacio de la conciencia universal, la fuente de toda abundancia?

Tarea:

Por favor describa a su mamá / papá en el cuaderno.

* Aspectos positivos

* Limitaciones

* ¿Qué aprendiste de ella / él?

* ¿Qué te unió?

* ¿Qué te separó / distancia?

Si su madre / padre ya no está en este mundo, concéntrese en su imagen, únase a él / a y escriba lo que surja en su memoria y sentimientos.

Para algunos, esta no será una tarea fácil.

Si este es el caso, mientras lo hace, intente distanciarse de las experiencias personales que ha tenido con su madre. Míralo como a un humano, una mujer / hombre viviendo su propia vida.

Afirmación:

"Espero y acepto que la abundancia fluya fácilmente hacia mí"

Mantra:

Om Daksham Namah

Que tengas un maravilloso dia!

Día 12

Meditación:

<https://youtu.be/ww30NKs1Wsw>

Abundancia y la Ley de Intención y Deseo

Mensaje:

La atención energiza; La intención transforma.

En la meditación de hoy, veremos la Ley de Intención y Deseo.

Cualquier cosa que desee o necesite en la vida puede programarse en el espacio "computadora". Tiene un poder de organización ilimitado para trabajar para usted, articula claramente la intención y arroja sus semillas en el campo de todas las posibilidades.

Por lo tanto, atraerá a las personas adecuadas, así como a situaciones y circunstancias favorables; que te ayudará en la manifestación e implementación de tus deseos.

PREGUNTA No. 1: ¿Cuál es tu intención más alta en la vida?

PREGUNTA No. 2: ¿Qué puedes hacer para que esto suceda?

PREGUNTA No. 3: ¿Cómo le servirá mejor esta intención a usted y a los demás?

Tarea:

Pregúntele a su mamá / papá cuál ha sido su mayor dolor / decepción en su vida.

¿Y cuál es su sueño?
y / o gran deseo que queda sin cumplir?

Escribe la respuesta en tu cuaderno.

Si tu madre / padre ya no está contigo o no puedes preguntarle personalmente, entra en un estado de meditación, pregunta y escucha la respuesta. Escríbelo.

Afirmación:

“Coloco mi intención en el vasto océano de todas las posibilidades y dejo que el universo trabaje a través de mí”

Mantra:

Om Ritam Namah

Om Ritam Namah

Namaste 

Día 13

Meditación:

<https://youtu.be/IXUt5CUvfNU>

La abundancia y la ley del desapego

Mensaje:

Hoy aprenderemos cómo abandonar el deseo de obtener un resultado determinado.

Aprenderemos la ley del desapego.

La abundancia viene en muchas formas. Mientras crea a través de deseos que benefician al mundo entero, puede obtener lo que quiera.

Símbolos de abundancia: una casa grande, un auto nuevo o joyas elaboradas traerán olas de emoción a tu vida. Y, sin embargo, estos símbolos pueden significar sacrificar el océano por el bien de varias olas transitorias.

"Vive, rebotante de una gran cantidad de amor, pasión, creatividad y significado, y luego estos símbolos en sí" te perseguirán ".

--Dr. David Simon, cofundador del Centro Chopra

PREGUNTA N ° 1: ¿Con qué símbolos de abundancia sueñas?

PREGUNTA N ° 2: ¿Cómo podrían mejorar tanto tu vida como la de los demás?

PREGUNTA N ° 3: ¿De qué otra manera tal abundancia afectará positivamente su vida?

Tarea:


Piensa en la descripción de tu mamá / papá del día 11.

Considera tu vida y tus patrones de comportamiento. ¿Ves algunas similitudes entre tú y tu mamá / papá?

¿Qué son, cómo se formaron?

Escribe estas reflexiones en tu cuaderno.

Escuche la meditación de hoy dos veces seguidas.

¡Que tengan un día maravilloso, llenos de luz y abundancia! 

Afirmación:

"Cuando dejo de lado la necesidad de organizar mi vida, el Universo me trae abundante bien"

Mantra:

Om Anandham Namah

Om Anandham Namah

Namaste 

Día 14

Meditación:

<https://youtu.be/n4hSGWa1Wa0>

¡Felicidades por llegar a 2 semanas! ¡Qué logro! ¡No hay mejor manera de comenzar una nueva semana, que despertando con una victoria! No olvides dar GRACIAS por tu disciplina, fuerza y paciencia.

¡Gran trabajo! Nos dirigimos a nuestra última semana juntos. Sigamos haciendo el trabajo y creando abundancia 🌱

Mensaje:

La abundancia y la ley del dharma

Durante la semana pasada, hemos examinado la abundancia en términos de los principios descritos en mi libro, Las Siete Leyes Espirituales del Éxito, desde la Ley de Potencialidad Pura hasta la Ley del Dharma de hoy.

Cuando su vida está llena de verdadero propósito, su dharma o abundancia, se precipita hacia usted con facilidad y sin esfuerzo.

Como dice el dicho: "Haz lo que amas, y el dinero estará".

¡No se trata solo de riqueza material, sino también de satisfacción, confianza, optimismo, alegría y abundancia! Y todas sus manifestaciones que vendrán a ti si vives tu verdadero propósito en la vida.

PREGUNTA N ° 1: ¿Qué te trae más alegría?

PREGUNTA N ° 2: ¿Cómo siente esta alegría en su vida cotidiana y en su trabajo actual?

PREGUNTA N ° 3: ¿Cómo puedes abordar una vida llena de alegría, viviendo tu Dharma o el sueño de tu vida?

Tarea:

Disfrute este día, notando los generosos regalos del mundo que nos rodea, búsqenos y pídanos que los notemos y los aceptemos.

Busca, encuentra, acepta y **DA GRACIAS** por cada uno de ellos.

Al final del día, escribe en su cuaderno al menos tres caminos / fuentes a través de los cuales la abundancia ha llegado a usted hoy.

Incluso si fuera algo muy pequeño.

Escriba 3 casos en los que haya privado a alguien de la oportunidad de aprender su lección.

Piense en ejemplos como ayudar a un amigo, mostrar su poder sobre los niños, etc.

Afirmación:

"Hay una manera de cumplir mi verdadero propósito en la vida"

Mantra:

Om Varunam Namah

Om Varunam Namah

¡Que tengas un hermoso día! ✨

Día 15

Meditación:

https://youtu.be/5_q5BuRanOo

Tarea:

Escribe una carta de agradecimiento y reconocimiento a una persona que crees que te lastimó en algún momento de la vida.

Medita para que la imagen de esta persona te llegue.

Puede aparecer más de una persona. Pero hoy escribimos una carta a uno solo.

Antes de sentarte a escribir, límpiarte de las emociones negativas hacia esta persona. Si todavía tiene resentimiento o enojo, puede escribir por separado todos estos sentimientos por ellos en papel y luego quemar o rasgar la hoja en pedazos.

Es importante no sentir hostilidad hacia una persona cuando le escribe una carta de agradecimiento.

Escribe esta carta en una hoja de papel. ¡Escribir a mano para este ejercicio es importante!

Afirmación:

"Como vivo en la conciencia del momento presente, vivo la magia del sincrodestino"

Mantra:

Aham Bramasmi

Aham Bramasmi

¡Que los milagros aparezcan más a menudo en tu vida! 😊

¡Que tengas un día maravilloso y meditación! 🧘

Día 16

Meditación:

<https://youtu.be/inWTB3IrFaE>

FELIZ DIA! Tengamos un poco más de compasión hoy por las personas amamos alguna vez, así como por los extraños. Y no olvidemos tener mucha compasión por nosotros mismos. Estos tiempos pueden ser desafiantes y muchos de nosotros anhelamos nuestra "libertad". Libertad para ir al parque que ahora está cerrado, ver amigos, pasar el rato con nuestra abuela, generalmente tener contacto físico con alguien (tal vez aparte de quién en nuestro hogar) si tienes tanta suerte

Recibe hoy mucho amor y compasión. Gracias por ser como eres. Por cuidarte. Por mantenerse saludable. Para aumentar su conciencia y tratar de mejorar el mundo desde adentro. Mucho amor.

Tarea:

Haga una lista de las cosas que quería hacer, pero ha pospuesto. Esto podría deberse a otras prioridades o al temor de lastimar a alguien o fallar. * Independientemente de la razón, estas son cosas que todavía planeas hacer. *

La idea de escribir esta lista es perdonarte a ti mismo por todo lo que no has hecho en tu vida.

Para cada línea en su lista, escriba un texto de perdón basado en los ejemplos a continuación:

* Yo, nombre completo, me perdono absoluta y amorosamente por no graduarme de la universidad

* Yo, nombre completo, me perdono absoluta y amorosamente por no haber mostrado mi vulnerabilidad.

* Escribe todo lo que quieras, sin limitación. *

Afirmación:

"Hoy recuerdo estar agradecido"

Mantra:

Om Vardhanam Namah

Om Vardhanam Namah

¡Que tengas un día maravilloso y próspero!  

Día 17

Meditación:

<https://youtu.be/Q63EgVE-Tp8>

Tarea:

Crea una lista de todas las cosas importantes que tienes. Material, espiritual, emocional, etc.

Por ejemplo:

Tengo un teléfono inteligente para estar en contacto con el mundo.

Tengo una tarjeta de crédito para pagar facturas

Tengo un amigo verdadero

Tengo internet

Tengo afecto por mi esposo, esposa o pareja

Tengo recuerdos

Tengo una educación

Tengo una ciudad favorita ...

No hay límites altos o bajos en las cosas que puede escribir. **Reconoce** todo lo que tienes que te importa.

Lema:

Dirijo mis sentimientos y elijo sentirme completa, sana, abundante y bendecid@.

Afirmación:

“Me muevo a través de mis días alegre y sin preocupaciones sabiendo que todo está bien”

Mantra:

Sat Chit Ananda

Sat Chit Ananda

Mensaje:

Hoy nos fijamos en cómo podemos vivir sin preocupaciones, sin juicios ni ansiedad, centrándonos en la alegría y la perfección de lo que es ahora.

Al meditar y sumergirse en la conciencia del momento presente, comprende que es en este momento, todo es perfecto y es lo que debería ser.

Y que cualquier problema que tengas es transitorio y temporal.

Te vuelves a conectar con tu verdadero Ser, sintiéndote más ligero y libre.

A lo largo de la vida, comenzará a mirar las circunstancias cotidianas fácilmente y encontrará sorpresas con calma y gracia.

PREGUNTA N ° 1: ¿Cómo te sientes cuando te levantas cada mañana?

PREGUNTA N ° 2: ¿Cuánto mejoraría tu vida si vivieras con un corazón ligero y despreocupado?

PREGUNTA N ° 3: ¿Cómo puede cambiar de opinión para difundir el amor y la alegría que siente en su corazón en este momento?

¡Que tengas un hermoso día! ✨

Día 18

Meditación:

<https://youtu.be/YV5Dl0n6tKE>

Tarea:

Escribe una carta a tu país de origen. En esta carta, expresa todos tus sentimientos al respecto.

Recuerda que todos tus sentimientos son válidos y apropiados. Escribe todo lo que surja.

Te recuerdo, escribe la meditación en tu cuaderno y mantén tu atención en ella durante todo el día.

Afirmación:

“Celebro mi unidad con toda la vida sabiendo que todos somos uno”

Mensaje del día:

Vivir en unidad

En la meditación de hoy, hablaremos de la unidad, como la verdad básica de todo lo que existe.

Como individuos, no somos iguales. Tenemos diferentes estilos de vida, creencias y percepciones.

Sin embargo, estas diferencias existen solo en el plano físico.

Mientras que a nivel molecular y espiritual, todos somos uno y estamos conectados con la fuente primaria universal.

Cuando comenzamos a comprender completamente este concepto de vida en unidad, la idea de un "yo" personal da paso a la imagen de un "yo" universal.

El concepto de rivalidad y competencia desaparece.

Esta relación contribuye a un profundo amor y empatía por todos los que nos rodean.

PREGUNTA N ° 1: ¿Cómo definirías la unidad?

PREGUNTA N ° 2: ¿Qué opinas de la diversidad?

PREGUNTA N ° 3: ¿Cómo te ayudó / te ha ayudado la meditación a realizar la idea de vivir en unidad?

Mantra:

Tat Tvam Asi

Tat Tvam Asi

Namaste 

Día 19

Meditación:

<https://youtu.be/-idivzRk53c>

Lea la parábola a continuación al menos dos veces y luego escriba sus pensamientos y sentimientos en su cuaderno.

Además, hoy la puedes compartir con alguien y explicar que significa la parábola para ti?

Parábola:

"Esto también pasará".

Había un rey y una vez le dijo a los sabios de la corte: tengo un anillo con uno de los diamantes más finos del mundo y quiero ocultar un mensaje debajo de la piedra que puede ser útil en una situación de extrema desesperación. Daré este anillo a mis herederos y quiero que sirva fielmente. Piensa en qué tipo de mensaje habrá allí. Debe ser muy corto para caber en el anillo.

Los sabios sabían cómo escribir tratados, pero no como expresarse en una frase corta. Pensaron y pensaron, pero no se les ocurrió nada.

El rey se quejó del fracaso de su aventura con un viejo y fiel sirviente que lo crió desde la infancia y era parte de la familia. Y el viejo le dijo:

"No soy un sabio, no tengo educación, pero conozco ese mensaje. Durante muchos años en el palacio, conocí a mucha gente. Y una vez serví a un místico visitante a quien tu padre invitó. Y él me dio este mensaje. Te pido que no lo leas ahora. Guárdelo debajo de la piedra y ábralo solo cuando no haya salida.

El rey escuchó al viejo sirviente.

Después de un tiempo, los enemigos atacaron el país y el rey perdió la guerra. Huyó de su caballo y sus enemigos lo persiguieron. Estaba solo, sus enemigos eran muchos. Cabalgó hasta el final del camino. Había un enorme acantilado profundo delante de él, si él cayó allí, es el final. No podía regresar, ya que los enemigos se acercaban. Ya oyó el ruido de los cascos de sus caballos. No tenía salida. Estaba en completa desesperación.

Y luego recordó el anillo. Lo abrió y encontró una inscripción: "Esto también pasará"

Después de leer el mensaje, sintió que todo estaba en silencio. Al parecer, los perseguidores se perdieron y procedieron en la dirección equivocada. Los caballos ya no se oían.

El rey estaba lleno de gratitud hacia el sirviente y el místico desconocido. Las palabras fueron poderosas. Cerró el anillo. Y emprendió el camino. Reunió a su ejército y devolvió su estado.

El día que regresó al palacio, organizaron una reunión magnífica, una fiesta para todo el mundo: la gente amaba a su rey. El rey estaba feliz y orgulloso.

Un viejo sirviente se le acercó y dijo suavemente: "Incluso en este momento, mira el mensaje nuevamente".

El Rey dijo: "Ahora soy un ganador, la gente celebra mi regreso, no estoy desesperado, no estoy en una situación desesperada".

“Escucha a este viejo sirviente”, respondió el sirviente. "El mensaje funciona no solo en momentos en que todo es malo, sino también en momentos de victoria".

El rey abrió el anillo y leyó:

"Esto también pasará".

Y nuevamente sintió que un silencio caía sobre él, aunque estaba en medio de una ruidosa multitud de baile. Su orgullo se disolvió. Él entendió el mensaje. El era un hombre sabio.

Y entonces el viejo le dijo al rey; ¿Recuerdas todo lo que te pasó? Nada y ningún sentimiento es permanente. A medida que la noche cambia de día, los momentos de alegría y desesperación se reemplazan entre sí. Acéptelos como la naturaleza de las cosas, como parte de la vida "

!!Vea esto como una oportunidad para mirar los eventos en su vida (tanto buenos como menos buenos) mientras considera las palabras de la parábola "Esto también pasará".

Luego escriba en su cuaderno o comparta qué pensamientos y sentimientos tiene sobre el significado de la parábola.

Afirmación:

"Hoy recuerdo amar todo ya todas las personas con las que entro en contacto"

Mantra:

Sat Chit Ananda

Sat Chit Ananda

¡Que tengas un día abundante!

Día 20

Meditación:

<https://youtu.be/Ojdd8PAgoK8>

¡¡¡Casi completamos el reto!!!! 😊

Tarea:

Revise su cuaderno, lea las tareas que ha realizado.

Mira si hay algo que te falto. ¿Te gustaría complementar algo a la luz de tu nueva conciencia?

Después de eso, piense en alguien en su vida y / o entorno que parezca infeliz o que esté pasando por un momento difícil. Esta persona puede quejarse con frecuencia y tener una visión de la vida generalmente negativa.

Podría ser alguien de la lista del séptimo día u otra persona.

Comparta la parábola del día 19 con esta persona y escriba lo que sucede en su diario.

¿Cómo te sentiste al compartir la parábola con él / ella? ¿Qué pensamientos, asociaciones, sensaciones surgieron en el proceso?

¿Respondieron ellos? ¿Hablaste sobre eso, qué discutiste?

Nunca sabes en qué vida puedes impactar y cambiar cuando compartes con ellos lo que has aprendido. 🙌

Mensaje:

"Nadar en la abundancia."

Hoy observamos el concepto de lujo, agregando a su vida algo que es mucho más significativo que solo una necesidad.

Cuando sientes que eres digno de recibir todas las bendiciones que el Universo puede ofrecerte, tus necesidades se satisfacen fácilmente e incluso más de lo necesario. Tan pronto como aprenda a aceptar la gracia que le ha sido enviada, le está mostrando al universo que solo se merece lo mejor y que está listo para recibirlo.

PREGUNTA N ° 1: ¿Cómo se manifiesta el lujo en tu vida?

PREGUNTA N ° 2: ¿Qué lujosos regalos te presentas?

PREGUNTA N ° 3: ¿Cómo puede traer lujo a otros?

Afirmación:

"Hoy me deleito con momentos de lujo"

Mantra:

Om Ritam

Namaste 🙏

Día 21

Meditación:

<https://youtu.be/2LGyUE3DOc0>

¡¡LO HICISTE!!

Estamos completos! **QUE LOGRO.** Espero que hayas disfrutado esto tanto como nosotros. Nos sentimos honradoa y agradecidoa de que nos hayas permitido tener espacio para usted e increíblemente agradecido por todo el apoyo y el amor que nos brindamos en energía.

Mensaje para el día 21:

¿Conoces los siete "interruptores" de la felicidad?

- ★ dale a tu vecino
- ★ transmitir (amor y luz)
- ★ deja ir (de cosas que no te sirven)
- ★ disfrutar (vivir la vida al máximo)
- ★ dar gracias
- ★ entrégate (sé de servicio)
- ★ perdonar

Cuando estos siete se vuelvan parte de tu vida, la felicidad fluirá hacia ella de manera simple y fácil.

Todo es energía y su flujo debe ser circular y continuo para devolvarte la abundancia. Así es como funciona la ley de reciprocidad.

Energía actual ↔ influjo / flujo ↔ dinero / abundancia

¡Mantenga sus canales abiertos y limpios para que su energía pueda fluir sin obstáculos! Recuerda estar presente. Este es tu tiempo!

Tu futuro está en tus manos; usted toma decisiones y decisiones todos los días, cada momento.

Cómo usa su tiempo, con quién lo pasa y cómo se siente en cada momento determina su vida.

Puntos clave:

✿ conciencia

✿ gratitud

✿ reconocimiento de valor y abundancia

¡Gracias a todos por su participación, presencia y energía invertida en este proceso!

Tarea:

Considere lo siguiente: - Ayer reflexionó sobre su viaje hasta este punto. ¿Cuáles fueron tus resultados? ¿Qué aprendiste / ganaste de esta experiencia?

- ¿Te gustó participar en este viaje y avanzar hacia la abundancia en una secuencia grupal?

- Y cuéntanos qué haces en la vida, qué ofreces, y luego cuéntanos qué ideas para proyectos tienes. - ¿Qué haces en la vida, qué ofreces, qué ideas para proyectos tienes?

1. Elija A, B o C

A) **COMPARTA** algunas de sus experiencias anteriores con alguien cercano a usted. No permita que ningún aspecto práctico lo limite (idioma, no gustarle hablar en público, etc.) ya que hay una solución para todo.

B) Grabe un mensaje o un video **PARA USTED MISMO** donde explique cómo ha sido esta experiencia para usted. Lo que ha ganado lanzado y lo que está eligiendo tomar con su avance. Comparte este mensaje con alguien cuando estés listo ♥

C) Ambos de los anteriores 🌱

**** OPCIONAL:** Comience su propio grupo de abundancia. Si se siente llamado, puede comenzar a facilitar su propio grupo de abundancia invitando a personas en la lista desde el día 5.

Afirmación: "Cada momento de cada día vivo mi vida en abundancia"

Mantra:

Tan hum

Esperamos que este viaje haya creado hermosas realizaciones, cambios y espacio para ti. Disfruta de la abundancia y de este nuevo sentido de interconexión y unidad. **GRACIAS. DESDE EL CORAZÓN.** 🙏



CITTA YOGA