

DEL UNIVERSO A TU MUNDO INTERIOR EN _____ 30 DÍAS



1. PRINCIPIO DEL MENTALISMO EJERCICIO

Se trata de que habitúes pensamientos enfocados en conseguir y tener la vida que sí quieres.

Para eso has de vibrar alto y sitiar tu mente para el logro de tus objetivos.

Clarifica cuáles son tus objetivos en el día y todos los pensamientos que no sean favorables para su consecución has de verlos y decidir conscientemente con cuáles vas a alimentar tu mente.

Dedica unos minutos a concretar cuales son tus herramientas para sentir VIDA, es decir aquellas actividades con las que conectas con la alegría, el ánimo, la ilusión... Por ejemplo; Ver un monólogo de humor, tomar una clase de spinning, bailar, hablar con una amiga, salir a dar un paseo por el monte, darle un abrazo a tu hijo...

1. PRINCIPIO DEL MENTALISMO

Cada vez que te sientas triste, enojado, rabioso, envidioso, celoso, desanimado, o sea que tengas un enfoque negativo, cierra tus ojos y haz 3 respiraciones profundas, atento a inspirar con naturalidad y al expirar por la boca vaciarte, observa la experiencia de respirar y si viene un pensamiento lo observas y le dices ese no soy yo. Convince a tu mente de que no lo necesitas, que esa manera de mirar la situación no te hace bien ni va a hacer que pase lo que tú quieres, que tú no eres eso, eres mucho más, eres poder creador y la vida es una película que se te acaba de ir de las manos pero que ya retomas el timón.

Utiliza cualquiera de tus herramientas para volver a sintonizar con la VIDA. Y siempre confía en tu vida interna en tu SER y da las GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS, por mi creciente consciencia, GRACIAS por SER.

1° PRINCIPIO DIARIO DE TRABAJO

Escribe a continuación al menos 5 herramientas con las que conectas con la vida. Si no las encuentras más motivo para que las descubras, pues a esto has venido, a ser feliz a través de la conexión con tu vida interior:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

1° PRINCIPIO DIARIO DE TRABAJO

Anota cada día, indicando el número correspondiente a tu herramienta, la actividad con la que conectas con la vida y el número de veces que la realizas cada uno de los 4 días de activación del principio del mentalismo.

DÍA 1: _____

DÍA 2: _____

DÍA 3: _____

DÍA 4: _____

Te invito a que hagas la siguiente reflexión:

Valora de 1 a 10 el grado de felicidad que sientes en tu vida actual.

¿Como haces cada día para mantener ese nivel?

¿Que puedes hacer o modificar en tus días para mejorarlo?