

DEL UNIVERSO A TU MUNDO INTERIOR EN 30 DÍAS



2. PRINCIPIO DE LA CORRESPONDENCIA

EJERCICIO

¿RESPONDES O REACCIONAS?

Así como te sientes e identificas, ves y atraes el mundo que te rodea. Para sanar esas identificaciones con las que vibras bajito, las situaciones conflictivas son oportunidades para que hagas consciente estas partes inconscientes desde las que mal interpretas la vida y te desconecta de tu SER esencial.

Para ello te propongo que en situaciones que te cabreen o te sientas desbordado, hagas un alto, te pares. Observa si tus respuestas son buenas para ti, para el otro y para todos.

2 ° PRINCIPIO: LA CORRESPONDENCIA

Describe cual es tu respuesta o reacción y hazte las preguntas de:
Esto que estoy haciendo o diciendo...

¿Es bueno para mí?

¿Le hago bien al otro?

¿Va a mejorar la situación?

Haz esta reflexión también cuando hagas cualquier intervención o hagas un comentario de algo o de alguien... Esto que estoy diciendo de esta persona;

¿Me hace sentir mejor?

¿Beneficio a la persona de la que hablo?

¿Ayudo a que mejore la situación?

Si no es así estás reaccionando, se reacciona cuando;

Se le echa la culpa al otro.

Te quejas.

Te defiendes atacando al otro.

Huyes y no aclaras desde la serenidad.

Cuando hablas mal de otro inconscientemente lo haces para sentirte mejor y dar razones a los demás para que te valoren y acepten. Con estas reacciones dejas el poder de tu vida fuera, y ese poder solo lo tienes tú.

2 ° PRINCIPIO: LA CORRESPONDENCIA

Cuando dejas de creer en él, también actúa el principio materializando tu desconexión en forma de desamor y escasez.

Haz consciente tu hacer en cada momento. Si reaccionas, se compasivo y perdónate, quiérete con tu perfecta imperfección. Rectifica y celebra tu creciente consciencia.

Recuerda que escribir acelera tu crecimiento y conexión interior.

NO EXISTE UN DIOS CASTIGADOR, simplemente es una ley universal que el hombre ha de entender.

2º PRINCIPIO

DIARIO DE TRABAJO

La siguiente tarea requiere un trabajo extra a tu observador, esta parte en tu mente capaz de observar tus pensamientos, acciones, respuestas... valorarlos y modificarlos.

Tu observador superior ha de registrar mínimo 4 respuestas o reacciones a lo largo del día con la reflexión que te indico.

EJEMPLO

RESPUESTA/REACCIÓN:

Le he dicho que era un egoísta y me he ido.

PREGUNTAS REFLEXIVAS:

¿Es bueno para mí? No

¿Le hago bien al otro? No

¿Va a mejorar la situación? No

He atacado y he huido

En otra ocasión le diré que me he sentido poco considerada y quizás no se lo he expresado de forma adecuada. Que para la relación es bueno que nos consideremos y cuidemos el avisarnos previamente.

2º PRINCIPIO

DIARIO DE TRABAJO

DÍA 1

1. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿Es bueno para mí? _ _ _ _

¿Le hago bien al otro? _ _ _ _

¿Va a mejorar la situación? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

2. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿Es bueno para mí? _ _ _ _

¿Le hago bien al otro? _ _ _ _

¿Va a mejorar la situación? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

2° PRINCIPIO

DIARIO DE TRABAJO

DÍA 1

3. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

4. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

2° PRINCIPIO

DIARIO DE TRABAJO

DÍA 2

1. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

2. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

2° PRINCIPIO

DIARIO DE TRABAJO

DÍA 2

3. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

4. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

2° PRINCIPIO DIARIO DE TRABAJO

DÍA 3

1. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

2. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

2° PRINCIPIO

DIARIO DE TRABAJO

DÍA 3

3. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

4. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

2° PRINCIPIO

DIARIO DE TRABAJO

DÍA 4

1. RESPUESTA / REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

2. RESPUESTA / REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

2° PRINCIPIO

DIARIO DE TRABAJO

DÍA 4

3. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?

4. RESPUESTA/REACCIÓN:

REFLEXIONES:

¿ES BUENO PARA MÍ? _ _ _ _ _

¿LE HAGO BIEN AL OTRO? _ _ _ _ _

¿VA A MEJORAR LA SITUACIÓN? _ _ _ _ _

¿COMO VOY A HACER PARA DAR UNA
RESPUESTA EN UNA SITUACIÓN FUTURA?