

DEL UNIVERSO A TU MUNDO INTERIOR EN 30 DÍAS



3. PRINCIPIO DE LA VIBRACIÓN

EJERCICIO

El ejercicio que te propongo para favorecer la calidad de la frecuencia energética con la que vibras, y por tanto, tu conexión y sentir de vida, es muy sencillo pero requiere tu atención, honestidad y constancia.

Vas a observar cómo cuidas la calidad de tu vibración energética con lo que introduces a tu boca y también con lo que dejas salir de ella. Observa tanto si la ingesta de alimentos es adecuada en cantidad y calidad como, si los pensamientos que dejas entrar y finalmente tienen salida a través de palabras por tu boca son beneficiosos para todos.

En al menos 3 momentos de tu día anótalos de la siguiente .

Te pongo algunos ejemplos:

INGESTA DE ALIMENTOS QUE ME HAN FAVORECIDO A MANTENER UNA...

ALTA VIBRACIÓN

Desayuno perfecto en cantidad y calidad

3 ° PRINCIPIO: LA VIBRACIÓN

BAJA VIBRACIÓN:

Comida me he petado con el helado.

Me ha sobrado

INGESTA DE PENSAMIENTOS QUE ME HAN FAVORECIDO A MANTENER UNA...

ALTA VIBRACIÓN

Otro día para disfrutar mi capacidad de dar amor y recibir amor. Soy suficiente.

Confío en la vida. Soy merecedor/a

de lo mejor. Todo forma parte de un proceso que acepto y del que aprendo a ser más consciente cada día.

Agradezco todos los momentos bonitos vividos y me abro a recibir más

BAJA VIBRACIÓN

Estoy solo, nadie me quiere, todos me abandonan. Me siento tan triste. Me voy a quedar solo/a ¿Por qué me rechazan? ¿Por qué nadie me busca?

No tengo a nadie que le importe.

Si no puedo dar nada de corazón como me lo van a dar.

**RECUERDA SIEMPRE QUE UNO ES ASÍ HASTA QUE
DECIDE SER ASÁ**

3° PRINCIPIO DIARIO DE TRABAJO

DÍA 1

INGESTA DE ALIMENTOS QUE ME HAN
FAVORECIDO A MANTENER UNA...
ALTA VIBRACIÓN:

BAJA VIBRACIÓN

3° PRINCIPIO DIARIO DE TRABAJO

DÍA 1

INGESTA DE PENSAMIENTOS QUE ME
HAN FAVORECIDO A MANTENER UNA...
ALTA VIBRACIÓN:

BAJA VIBRACIÓN

3° PRINCIPIO DIARIO DE TRABAJO

DÍA 2

INGESTA DE ALIMENTOS QUE ME HAN
FAVORECIDO A MANTENER UNA...
ALTA VIBRACIÓN:

BAJA VIBRACIÓN

3° PRINCIPIO DIARIO DE TRABAJO

DÍA 2

INGESTA DE PENSAMIENTOS QUE ME
HAN FAVORECIDO A MANTENER UNA...
ALTA VIBRACIÓN:

BAJA VIBRACIÓN

3° PRINCIPIO DIARIO DE TRABAJO

DÍA 3

INGESTA DE ALIMENTOS QUE ME HAN
FAVORECIDO A MANTENER UNA...

ALTA VIBRACIÓN:

BAJA VIBRACIÓN

3° PRINCIPIO DIARIO DE TRABAJO

DÍA 3

INGESTA DE PENSAMIENTOS QUE ME HAN
FAVORECIDO A MANTENER UNA...

ALTA VIBRACIÓN:

BAJA VIBRACIÓN

3° PRINCIPIO DIARIO DE TRABAJO

DÍA 4

INGESTA DE ALIMENTOS QUE ME HAN
FAVORECIDO A MANTENER UNA...

ALTA VIBRACIÓN:

BAJA VIBRACIÓN

3° PRINCIPIO DIARIO DE TRABAJO

DÍA 4

INGESTA DE PENSAMIENTOS QUE ME HAN
FAVORECIDO A MANTENER UNA...

ALTA VIBRACIÓN:

BAJA VIBRACIÓN