



8ª Edición Especial Abundancia.

“Reinvéntate desde tu Esencia”

Te acompaño a reconectar con tu esencia y emprender un nuevo camino cumpliendo con tu misión de vida.

¿Te gustaría equilibrar e integrar todas las áreas de tu vida?

“VIVE Y SIENTE TU MISIÓN ESENCIAL CON ILUSIÓN, CONFIANZA, ABUNDANCIA Y DISFRUTE”

www.misionesencial.com

Antes de nada, mi recomendación:

Ten un cuaderno o libreta para llegar a cabo los ejercicios de éste entrenamiento.

MÓDULO 1:

CÓMO CONECTAR CON TU SER ESENCIAL PARA ATRAER LA ABUNDANCIA INFINITA.

Nuestra propuesta para el día de hoy:

1.-Conectar con tu niña interior.

Cierra los ojos, toma 3 respiraciones profundas y retrocede en el tiempo, a tu niñez, todo lo que recuerdes hasta los 7 años (Esta es la edad tope dónde estamos en Esencia Pura, conectando con nuestra Alegría e Inocencia).

-Coge papel y escribe haciendo una lista numerando todas aquellas cosas en las que te gustaba hacer o jugar y realmente te hacían feliz, dónde desaparecía el tiempo y conectabas con tu mundo interno.

*Ejemplos:

- 1- Hacer castillos en la arena de la playa y embarrarme con ella.
- 2- Jugar a cositas con tus muñecas, siendo la mamá de ellas, explicándoles porque eran tus alumnas...
- 3-Disfrazarte (a mí me encantaba), bailar delante del espejo, cantar...
- 4.Columpiarte, subir un árbol, tirarte por el tobogán, jugar, saltar a la comba, o elástico...

Y proponte cada día hacer una cosa de esa lista e ir tachándolas conforme las vayas haciendo. No os agobies si sólo recordáis 1 o 2 cosas, dejar esa lista a la vista y conforme vayan viniendo recuerdos o pensamientos de cosas nuevas ir añadiendo a esa Maravillosa lista de creatividad.

~EJERCICIO 2, niña interior:

Cada mañana mientras te aseas en el baño, mírate en el espejo, pero conectando con las pupilas de tus ojos, desde ahí nos comunicamos con nuestro SER Y NIÑA INTERIOR.

Y te dices:

- "Mi principal tarea de hoy es AMARME Y FLUIR plenamente en mi ESENCIA DIVINA que YO SOY"

Y luego le preguntas a tu niña.

-¿Qué puedo hacer por ti... (decimos nuestro nombre).. Para que seas MÁS FELIZ HOY?, Seguro que se te ocurre algo, aunque sea 1 cosa, Hazlo y verás.

Una vez hayas conectado con tu niña interior, estarás preparada para contestar a esta pregunta:

2. ¿Quién eres en Esencia?

(ejemplo mío: dulzura, servicio a los demás, fuerza, ilusión, alegría, bondad...)

3. Párate siéntate y apunta todo aquello que se te da bien, cuáles son tus dones y talentos.

Puedes preguntar a tus amistades, o familiares en qué creen que eres buena, qué se te da muy bien de manera natural y orgánica.

4. Piensa en decisiones que tomaste en tu vida, que aunque te daban miedo, las tomaste, y lograste evolucionar, dar un salto importante.

¿Qué te impulsó? ¿qué te sirvió para tomar la decisión y avanzar?

¿Qué fortalezas, valores, dones, virtudes te sirvieron para lograr dar el paso?

Todo eso que te sirvió forma parte de tu yo esencial, de tu yo superior.

Una vez tengas las respuestas por escrito, **compártelas** con el **grupo de whatApp**, por escrito o, más retador todavía, si quieres puedes compartir contus compañeras/os con un vídeo o audio (lo deajo a tu elección).

www.misionesenencial.com

Te invito a seguirme en mis redes sociales:

YouTube: <https://www.youtube.com/user/bienvenidamorote>

Instagram: <https://www.instagram.com/misionesenencial/>

Facebook: <https://www.facebook.com/coachymentora/>

¡¡Gracias por tu compromiso y participación!!

¡Disfruta del Ahora!

