



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 2:

COMO CONFIAR EN TI Y EN LA VIDA, AÚN CON LAS PRUEBAS Y DESAFÍOS.

Nuestra propuesta para el día de hoy:

1.-La GRATITUD PARA ATRAER EL DINERO A TU VIDA: LA MÁGIA DEL DINERO

LA GRATITUD DA RIQUEZA

LA QUEJA DA POBREZA

Retroceder a la infancia o la Juventud, antes de tener algo de dinero o mucho.

Y decir GRACIAS por cada vez que nos dieron algo GRATIS y que costaba Dinero.

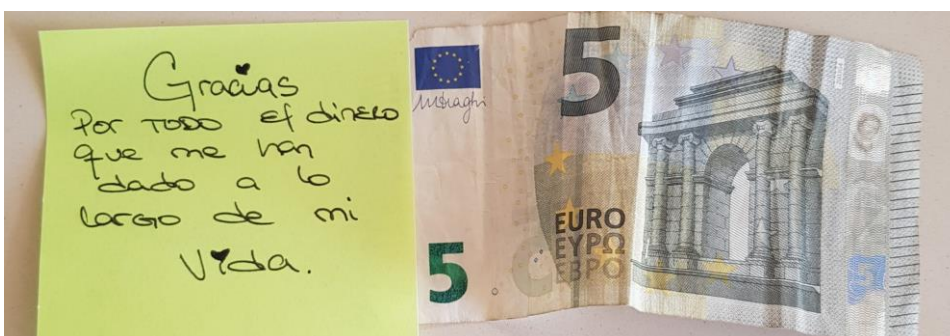
(una casa, comida, educación, una mascota, ropa, vacaciones, algún hobby, las cosas básicas, nos llevaron en coche, TV, luz, agua, etc.

Dando gracias del pasado por las cosas que recibimos GRATIS, pero de corazón y sincero. Esto hace que aumente y venga hacia nosotros "EL DINERO" lo garantiza LA LEY UNIVERSAL.

2- Coger un billete de 50 € o 5 € y escribe en un papel que pegaremos en él.

“GRACIAS por todo el dinero que me han dado a lo largo de mi vida”

Lo guardaremos en el monedero o en la billetera y lo sacaremos tantas veces al día como nos apetezca y con toda la sinceridad del mundo leeremos.



2.EJERCICIO PARA LA **CONFIANZA**:

Para cuándo sintáis ansiedad por aquello que habéis pedido, cuándo, cómo , dónde ...etc hacer respiraciones rápidas y seguidas, como la respiración de fuego.

Y podéis también hacer respiraciones reteniendo el aire al inhalar, retener (sentir cómo os falta el aire)

-¿¿Qué MIEDO verdad??

Después soltáis sintiendo que el aire siempre ha estado ahí.

Una forma que sin tener que pedir al aire que respire siempre estuvo ahí?

Y también se puede soltar, al expirar, ese miedo que sintáis.

3. Escribe cosas “pequeñas” o sencillas, aunque sea obvias para tu mente, donde tienes **CERTEZA** y **CONFÍAS ABSOLUTAMENTE**. Lo importante de este ejercicio es que **CONECTES** con el **SENTIR** de la **CERTEZA**. **¡¡SIÉNTELO!!**

Ejemplos: confío en que siempre tengo aire para respirar, Confío en que el suelo por el que camino no se va a hundir, Confío en que abro el grifo y sale el agua... etc,

Te invito a intensificar el ejercicio sintiendo la gratitud de cada una de esas pequeñas cosas de las que tienes certeza.

4.Otro ejercicio muy bonito es practicar la fe y confianza en tu día a día (con lo que estés viviendo) la **confianza con pequeñas cosas, por ejemplo:**

-Confío en que voy a encontrar aparcamiento (aunque parezca difícil)

-Confío en que voy encontrar mi casa de alquiler con facilidad y disfrute (Si está en eso)

-Confío en que voy a encontrar la persona adecuada para hacer terapia, o lo que sea.

-Confío en que voy a poder pagar esta formación.

...

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 dejo a tu elección).

www.misionesencial.com

Te invito a seguirme en mis redes sociales:

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

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

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

¡¡Gracias por tu compromiso y participación!!

¡Disfruta del Ahora!

