
Reto 29 días



ACTIVA TU FELICIDAD ECONÓMICA

SEMANA 1



MENTALIDAD

Introducción (ver vídeo)



Contrato de compromiso:

Yo: _____

Hoy me doy permiso para dedicarme durante 29 días a conectar con mi área económica y sacar lo mejor de mí y hacer las paces con el dinero.

Me comprometo a realizar las practicas que se proponen cada día y sobretodo a conectar con mi corazón y mi poder interior.

Me comprometo a no juzgarme, a observarme, a honrarme a través de esta experiencia.

Sin expectativas.

Quiero fluir con la vida.

Firmado _____



En todo proceso de transformación aparecen resistencias y bloqueos, es normal.

Es normal, ya sabes como la programación heredada nos produce frenos a la hora de tomar las riendas de nuestras vidas.

Frente un bloqueo lo primero que debes de hacer es no estresarte: abrázalo, acéptalo, forma parte de tu historia.

La integración de esa resistencia es parte del trabajo espiritual, reconoce que solo está en tu mente y que te abres a crear otra realidad.

Empezando por tus pensamientos, emociones y por supuesto tus acciones.

Cuando sientas el bloqueo, párate y contéstate a estas preguntas, ocupándote de lo que ocurre en lugar de preocuparse:

- ¿Qué me está queriendo decir este bloqueo?
- ¿Por qué me paro? ¿Para qué?
- ¿Que es lo que tengo que descubrir sobre esto y sanar?
- ¿Qué necesito incorporar en este momento para poder avanzar, seguir y continuar?



Recuerda que el poder alberga en tu corazón

Hoja de inspiración



¿Que me impulsa a conectar con mi felicidad
economica? ¿Que me motiva?

DÍA 1 - Las 2 MENTALIDADES (ver vídeo)

Tus resultados económicos son determinados por 4 elementos:
**CONCIENCIA + GESTIÓN EMOCIONAL + MENTALIDAD Y
PENSAMIENTOS + GESTIÓN ECONÓMICA**

Sabes como tu programación heredada ha influido en tu forma de pensar, creer, sentir y funcionar en la vida, y hoy vamos a prestar mucha atención para seguir siendo protagonista de tu cambio interior.

La **abundancia** ya está en ti, de hecho siempre estás creando en abundancia de lo que hay en tu mente, hoy vas a empezar a disfrutar de tu abundancia para dejar de bloquear el dinero y tu **prosperidad**.

La abundancia es tu capacidad de crear y la prosperidad está vinculada a todo lo material, incluido el dinero, que manifiestas.

La mentalidad de abundancia es la que siempre está en desarrollo cuando te enfocas en tu crecimiento personal, a plantar nuevas semillas, cuidarlas y hacerlas crecer para cosechar nuevos frutos. En una mentalidad de abundancia te das cuenta de que:

- ganas
- ahorras
- inviertes
- compartes
- y gastas dinero

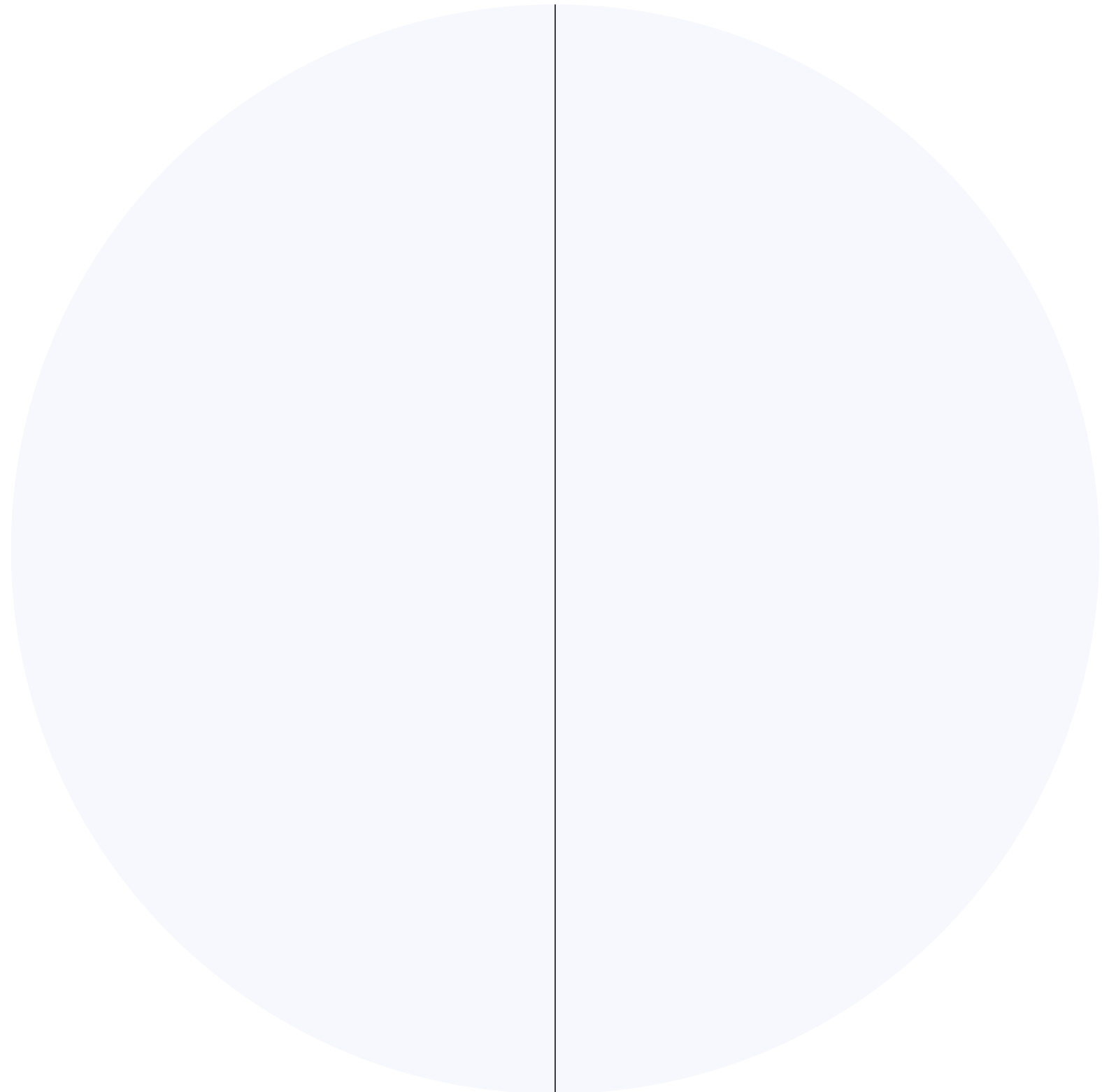
En **la mentalidad de escasez** todo te cuesta horrores, mucho esfuerzo, sensación de pérdida, queja, no salen las cuentas, miedo y culpabilidad en gastar etc.



El perdón borra las huellas de tu pasado y te permite empezar de nuevo

El círculo de mi economía

1. Mira este círculo dividido por la mitad y piensa en tu forma de ganar, invertir, ahorrar, compartir y gastar dinero
2. En la parte derecha del círculo escribe situaciones que quieres mejorar
3. En la parte izquierda, las situaciones en las que te sientes a gusto



4. Observa tu círculo y responde: ¿Que información sientes que te aporta tu círculo en cuanto a tu mentalidad?

5. ¿Qué dice tu círculo sobre tu economía? ¿Y sobre ti? Escribe las conclusiones



Hoy me comprometo a empezar una nueva relación con el dinero

6. No te juzgues, si hay algo que no te gusta sobre tu mentalidad, ponle el foco y la voluntad de cambiar, este es el primer paso.
Escribe aquí lo que te vas a empezar a cambiar desde ya:

Cada día estamos funcionando entre las 2 mentalidades, así que simplemente corrige tu forma de pensar sobre la marcha, deja el foco en lo que quieres lograr.

Utiliza el mantra del perdón:

Me perdono por pensar esto
Acepto que está en mi mente y viene de mi historia
Hoy renuncio a este pensamiento
y desde el amor hoy me permito...



Hoy me siento rica en mi esencia y me permito manifestar mi grandeza

DÍA 2 - Tus Creencias vs Tus pensamientos (ver vídeo)

Escribe sin pensar ¿Qué significa el dinero para ti?

Las creencias vienen de la información almacenada en nuestra mente. El 95% es heredada y estructurada desde antes de nacer y en tu infancia, por lo que has aprendido por imitación (lo que has visto, escuchado, sentido).

Ahora puedes transformarlas, sin luchar contra ellas, solo aceptándolas y renunciando a ellas, abriéndote a lo que tú hoy quieres experimentar.

¿Qué me provoca el dinero en mi día a día? (con sinceridad)



La energía del dinero vibra con la alegría y la felicidad. Ábrete a sentirlo

Lo que significa el dinero viene de tus pensamientos, lo que te provoca viene de tus creencias.

Si hay un choque entre lo que tú piensas y lo que te provoca el dinero, esa incoherencia bloquea el flujo del dinero.

Por ejemplo, si el dinero para ti significa Libertad, pero te produce ansiedad (tenerlo o no tenerlo) hay un problema.

Escribe tus conclusiones sobre tus incoherencias

Para borrar tus incoherencias utiliza el mantra del perdón:

Me perdono por pensar que el dinero es...

Acepto que es fruto de la historia que está en mi mente

Hoy renuncio a creer esto

y hoy me permito sentir alegría y tranquilidad con el dinero...



La riqueza de mi Ser se expresa incesante en todas las áreas de mi vida.

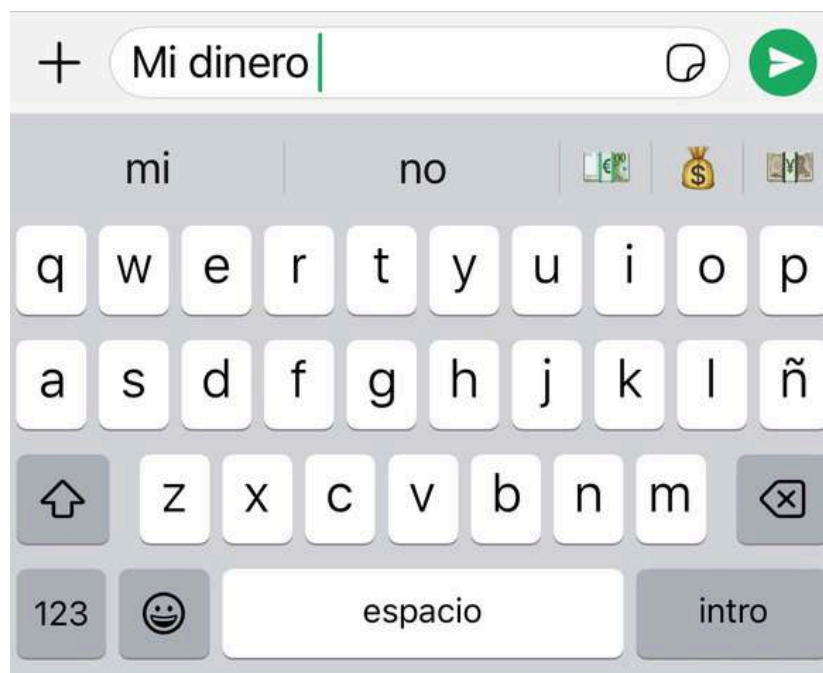
DÍA 3 - El sentido de las creencias (ver vídeo)

El juego es un gran aliado para abrir tu mente, ya que te das el permiso para divertirte y aprender.

¡Así que a jugar al juego de “**Mi Dinero...**”

Entra a tu WhatsApp como para enviar un mensaje, escribe “Mi dinero” y de forma aleatoria ve eligiendo las palabras que el propio móvil te propone, por ejemplo en la imagen vas a ver que aparecen 2 opciones “mi” o “no” (o puede ser “es” o “me”), elige una y sigue seleccionando hasta componer una frase.

Es lo que tu inconsciente tiene preparado para ti hoy.



Disfrútalo y escribe aquí tu frase y tus conclusiones.

Compártelo en el grupo si quieres 🤔



El dinero es energía vital y disfruto de él y de lo que me proporciona

El segundo juego es para activar tus **5 sentidos**

Hoy activa todos tus sentidos sobre lo que escuches, digas, sientas o pienses acerca del dinero, lo vayas anotando y lo relaciones con mentalidad de abundancia o de escasez.

Anótalo en tu móvil o en una libreta y luego escríbelo aquí para clasificarlo con **MA** (mentalidad de abundancia) o **ME** (mentalidad de escasez).

Para vivir felicidad económica lo primero es tomar conciencia y este juego te ayuda a conocer más a fondo tus creencias.



El dinero está en mi vida para mi uso y disfrute, tengo derecho a ello

DÍA 4 - Tus patrones del dinero (ver vídeo)

Según estudios somos el promedio de las 5 personas con las que más nos relacionamos. De forma inconsciente adoptamos su forma de sentir, al igual que su actitud en la vida. Céntrate hoy en tu núcleo más cercano y observa que información estás recibiendo.

Existen 3 comportamientos principales:

- Persona gastadora
- Persona ahorradora
- Persona evitadora (no quiere hablar de dinero ni se preocupa de gestionarlo)

Evalúa ahora de 0 a 10 como te sientes tú en cada uno de los 3 comportamientos siendo que 0 nunca lo haces y 10 siempre lo haces.



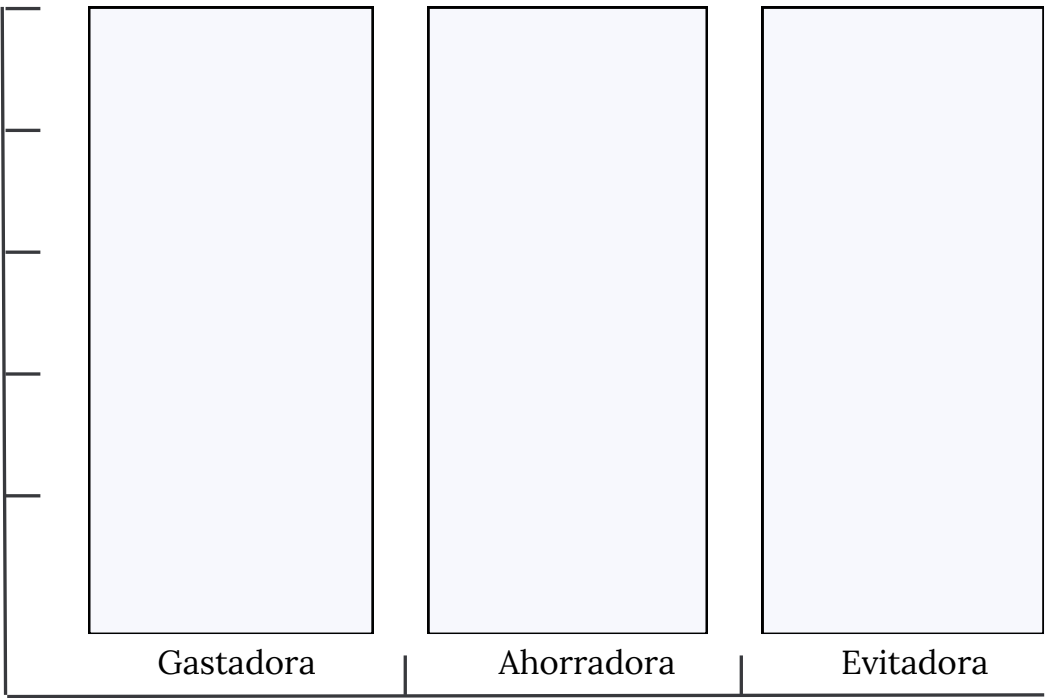
Gastadora	Ahorradora	Evitadora

Ahora haz lo mismo pensando en tus padres o cuidadores principales

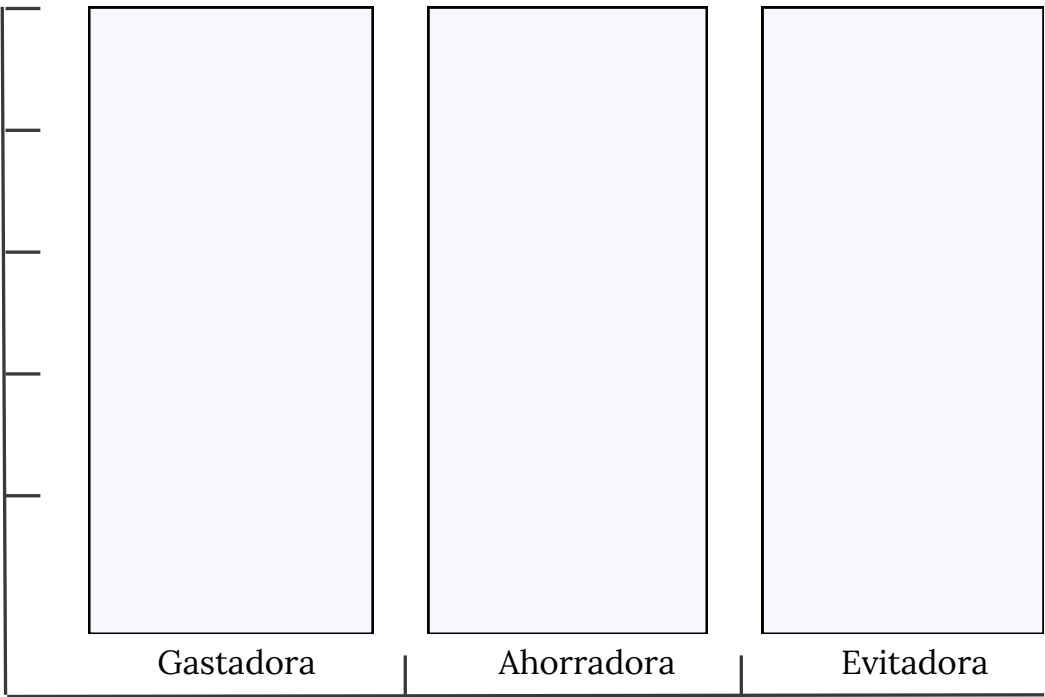


Hoy cuido el dinero y todas las oportunidades que me brinda

Nombre
Padre/madre/cuidador-a



Nombre
Padre/madre/cuidador-a



El dinero está en mi vida para mi uso y disfrute, tengo derecho a ello

Observa los gráficos: ¿qué modelo estás imitando/has aprendido?
Ya sabes lo que es funcionar en fidelidad a lo que has visto.

Como estás viendo puedes estar haciendo 2 cosas con respecto a lo aprendido:

- o copiar sus patrones y hacer lo mismo
- o que lo rechaces y actúes de forma opuesta a ellos.
-

Lo importante ahora es llegar a un equilibrio, porque el rechazo de lo que no te gusta, a la larga, te hará repetir lo mismo.

Ha llegado el momento de escribir una carta de agradecimiento a estas personas de tu infancia que te han educado intentando darte lo mejor y que, sin ninguna intención de hacer daño, también te han transmitido sus creencias y sus hábitos con el dinero.

Para vivir tu libertad y felicidad con el dinero, empieza a renunciar, desde el amor, a lo que te han “enseñado”.

En esta carta de cortes de lazos vamos a agradecer sobre todo lo que hemos aprendido hasta ahora, lo que sí te sirve y lo que ya no.

Que reine siempre la Aceptación, el Perdón, el Amor y la Gratitude.



La energía del dinero se renueva en mi corazón y me abro a recibir

Carta de Agradecimiento



Tomo las riendas de mi vida con pensamientos de amor sobre el dinero

DÍA 5 - Transformando tus creencias (ver vídeo)

Selecciona de esta lista las creencias limitantes más frecuentes que sientes (piénsalo bien, aunque lo sientas a veces, también emite una vibración negativa con el dinero):

- El dinero es la raíz de todos los males.
- No soy lo suficientemente inteligente para hacer dinero.
- El dinero solo lo tienen los ricos, y yo no lo soy.
- El dinero es difícil de conseguir.
- Nunca tendré suficiente dinero.
- El dinero no crece en los árboles.
- Necesito trabajar mucho para ganar mucho dinero.
- El dinero se va tan rápido como llega.
- No merezco tener dinero.
- El dinero cambia a las personas para mal.
- No puedo ganar dinero haciendo lo que me gusta.
- La gente rica es codiciosa y egoísta.
- No es ético ganar dinero de manera fácil.
- El dinero solo trae problemas.
- El dinero se acaba rápido si no lo manejo bien.
- El dinero no trae felicidad.
- Las personas que tienen mucho dinero son afortunadas, no trabajadoras.
- Para ganar dinero, tengo que estar dispuesto a sacrificar mi vida personal.
- Nunca aprenderé a manejar mi dinero correctamente.
- Los ricos siempre han sido ricos; es imposible que yo lo sea.
- El dinero solo se consigue a través de negocios sucios o engañosos.
- Solo los trabajos de alta remuneración merecen la pena.
- La única forma de ganar dinero es a través de la educación formal.
- El dinero no es algo que se pueda ganar fácilmente.



Pido perdón al dinero por haber creído que era peligroso tenerlo

- Solo las personas que vienen de familias ricas tienen oportunidades económicas.
- No soy una persona financiera, no puedo comprender el dinero.
- Es más importante ser feliz que tener dinero.
- Si no tengo dinero, soy un fracaso.
- El dinero me hace sentir culpable.
- Ganar dinero rápido es peligroso o sospechoso.
- Nunca estaré financieramente seguro.
- El dinero corrompe la moral de las personas.
- Para tener dinero, hay que ser avaro.
- El dinero solo está disponible para unos pocos elegidos.
- No es posible hacer dinero con ideas creativas.
- El dinero no vale la pena si no se comparte.
- Las personas que tienen dinero son menos auténticas.
- Nunca tengo suficiente dinero para hacer lo que quiero.
- Si soy rico, me convertiré en una mala persona.
- Siempre hay más gastos de los que puedo cubrir.
- Las inversiones son solo para personas que ya tienen dinero.
- Solo se puede hacer dinero trabajando muchas horas.
- No puedo ahorrar dinero porque mis gastos son demasiado altos.
- El dinero solo está disponible para personas que viven en lugares privilegiados.
- Es egoísta querer tener mucho dinero.
- No soy capaz de controlar mis gastos.
- El dinero me va a hacer perder mi esencia.
- Las personas ricas son deshonestas o tienen algo que ocultar.
- Es muy difícil ser rico sin perder valores.
- Si tengo mucho dinero, la gente dejará de quererme por lo que soy.

Si hay alguna más que se te ocurra puedes añadirla a la lista



La energía del dinero es una bendición divina en este mundo físico

Elige las 3 creencias que más conecten y tengan peso en ti y escríbela.

- 1.
- 2.
- 3.

Piensa ahora en cada una y escribe: porque la tienes, para qué la tienes y en que te beneficia (acuérdate que el beneficio puede ser la fidelidad familiar)

- 1.
- 2.
- 3.



La energía del dinero se renueva en mi corazón y me abro a recibir

Sustituye ahora esas creencias limitantes con 3 nuevas creencias potenciadoras que te irás repitiendo durante una semana

- 1.
- 2.
- 3.

Para ayudarte de dejo un listado de creencias más adecuadas para mejorar tu economía.

- El dinero fluye hacia mí fácilmente y sin esfuerzo.
- Estoy destinado a vivir una vida próspera.
- El dinero es una herramienta para hacer el bien.
- Merezco ser rico y exitoso.
- Cada día tengo más oportunidades para generar ingresos.
- El dinero es una energía que puedo atraer a mi vida.
- Soy capaz de crear riqueza con mis habilidades y talentos.
- El universo está lleno de abundancia, y yo soy parte de ello.
- Tengo el poder de crear y mantener la prosperidad.
- El dinero llega a mí de diversas fuentes y de formas inesperadas.
- El dinero me permite vivir una vida de libertad y felicidad.
- Mi capacidad para generar dinero es ilimitada.
- Cada acción que tomo me acerca a la riqueza y la abundancia.
- El dinero me encuentra fácilmente, sin tener que buscarlo.
- Estoy agradecido por todo el dinero que tengo y el que está por venir.
- Mis pensamientos positivos atraen prosperidad a mi vida.
- El dinero no es un problema, es una solución.
- Estoy abierto a recibir grandes cantidades de dinero.
- Cada día me siento más cómodo manejando el dinero.
- La riqueza está disponible para todos, y yo soy uno de esos afortunados.



Mi relación con el dinero es saludable y positiva

- Mis ideas creativas y mi trabajo me generan ingresos constantes.
- El dinero se multiplica cada vez que lo comparto con generosidad.
- Estoy en control total de mi situación financiera.
- El dinero no cambia lo que soy, pero me ayuda a crecer y ayudar a los demás.
- Puedo crear múltiples flujos de ingresos con facilidad.
- El dinero me permite vivir de acuerdo con mis sueños y metas.
- Mi mentalidad positiva es mi mayor activo para atraer dinero.
- Estoy rodeado de personas que me apoyan en mis esfuerzos financieros.
- Cada vez que aprendo más sobre dinero, mi capacidad para generar riqueza aumenta.
- La riqueza es mi estado natural.
- Soy un imán para el dinero y las oportunidades.
- El dinero fluye hacia mí de manera constante y predecible.
- Estoy dispuesto a recibir todo lo bueno que el universo tiene para mí.
- Mis ingresos aumentan a medida que me enfoco en mis fortalezas.
- El dinero es una forma de obtener libertad para hacer lo que amo.
- Cada día tomo decisiones que me acercan más a la riqueza.
- La abundancia es mi derecho y la acepto con gratitud.
- Estoy agradecido por la cantidad de dinero que tengo y por el que está por venir.
- Mis pensamientos sobre el dinero son positivos, lo que atrae más dinero.
- Estoy dispuesto a hacer todo lo necesario para ser financieramente libre.
- La riqueza está disponible para mí en este momento.
- Mi éxito financiero es inevitable porque creo en mi potencial.
- Soy capaz de generar ingresos pasivos que me permitan más tiempo y libertad.
- La prosperidad está en todas partes, y yo estoy en el lugar correcto para aprovecharla.



Mi vida está llena de oportunidades para generar riqueza.

DÍA 6 - Rituales diarios (ver vídeo)

Retomando el ejercicio de ayer, describe como sería tu vida con tus nuevas creencias: ¿qué cambiaría? ¿Cómo sería tu situación económica?

Elige 3 cosas que te conecten con cada una de las nuevas creencias que elegiste. Por ejemplo, una canción, una piedra preciosa y un olor que te guste.

- 1.
- 2.
- 3.

Empieza cada mañana escuchando tu canción, tocando la piedra, oliendo el perfume. Dile a tu cerebro que lo que tú quieres ya está aquí y es para ti. Sonríele a la vida. Da gracias 🧡



Hoy es un gran día y me abro a recibir las mil bendiciones que la vida me da

DÍA 7 - Visualización creativa (ver vídeo)

RESUMEN DE LA SEMANA

1. De 0 a 10 (siendo 0 nada y 10 todo) ¿Cómo ha sido tu compromiso?
2. ¿Qué pensabas del dinero antes y que piensas ahora?
3. ¿De qué te has dado cuenta?
4. ¿Qué has aprendido?
5. ¿Qué cosas quieres incorporar en tu día a día?



Hoy la vida me ama y me regala la oportunidad para ser rico de verdad

SEMANA 2



CONSCIENCIA

DÍA 8 - Ley de Potencialidad pura (ver vídeo)

El dinero que recibes es un resultado de lo que tú crees que te mereces. Cuanto más conectas con tu grandeza interior, más te abres a recibir las bendiciones que la vida tiene para ti.

Importante: Apaga tu radio-mente, medita, deja de juzgarte, siéntete mucho más que un cuerpo y parte del todo, conecta con la naturaleza.

¿Qué vas a hacer en este día para poner en práctica esta ley?

¿Qué vas a dejar de hacer? (este es un compromiso contigo)



Mi mente está llena de pensamientos ricos y abundantes que manifiesto

DÍA 9 - Ley del dar y Recibir (ver vídeo)

El dinero y el amor siempre van de la mano, lo sabes. Para recibir hay que dar primero y sentir la felicidad que te aporta el dar.

Hoy pon foco en lo siguiente:

1 Un sinónimo de regalo es presente. Así que hoy, en tu presente, regala algo valioso a las personas con quien te cruzas, y no tiene que ser necesariamente material: un elogio, un abrazo, unas palabras de apoyo, un reconocimiento, un agradecimiento, una sonrisa.

Verás que bien que sienta.

2. Observa todo lo que recibes en el día de hoy, en toda sus manifestaciones, agradece y siéntete plena y abundante (desde el interior de tu casa, tus relaciones afectivas, desde el mundo exterior) dejate sorprender.



Siempre recibo en abundancia lo que necesito y mucho más

DÍA 10 - Ley de Causa y Efecto (ver vídeo)

Todo lo que te pasa es para que tomes conciencia de que das. Es la consecuencia de tus pensamientos y creencias y si no te gusta tienes la oportunidad de cambiarlo, transformando tus creencias y hábitos desde la responsabilidad y voluntad.

Recuerda que tus pensamientos son semillas que germinarán y darán frutos.

Preguntas poderosas de transformación. Ten presente en el día de hoy las decisiones que estás tomando (a través de tus pensamientos), da igual si son grandes o pequeñas, y pregúntate:

1. ¿Cuáles son las consecuencias de la decisión que estoy tomando?
2. ¿Esta decisión es buena para mí? ¿Y para todos?
3. ¿Que señales está dándome mi cuerpo? ¿Cómo me siento? ¿Qué siento?



El universo me guía hacia oportunidades de riqueza

DÍA 11 - Ley del Mínimo Esfuerzo (ver vídeo)

¡Tu naturaleza es ser feliz!

Date cuenta de lo que has aprendido en relación con el trabajo y el esfuerzo. Nos han enseñado a que “hay que hacer” en lugar de “ser” (eso a nuestros padres y abuelos ni se le pasaba por la cabeza)

Hoy plantéate fluir en lugar de luchar.

1. **ACEPTA** que este momento es como debe de ser, perfecto Aceptar no es resignarse, aceptar es amar

HOY ACEPTO TODO LO QUE OCURRE TAL Y COMO ES

2. **RESPONSABILIZATE**: todo depende de ti y no confundas responsabilidad con culpabilidad.

HOY ASUMO LA RESPONSABILIDAD DE LO QUE OCURRE Y ME PERDONO

3. **SÉ FLEXIBLE**: permítete fluir con la vida, abrazando lo que viene y abriéndote a ver que puede haber otras formas de que sucedan las cosas.

HOY ME PERMITO QUE TODO SEA MÁS FÁCIL



Tengo una relación saludable y amorosa con el dinero

DÍA 12 - Ley de la Intención y del Deseo (ver vídeo)

Tu intención es para el futuro pero tu atención está en el presente y esto es lo fundamental para que tu intención, deseo se manifieste.

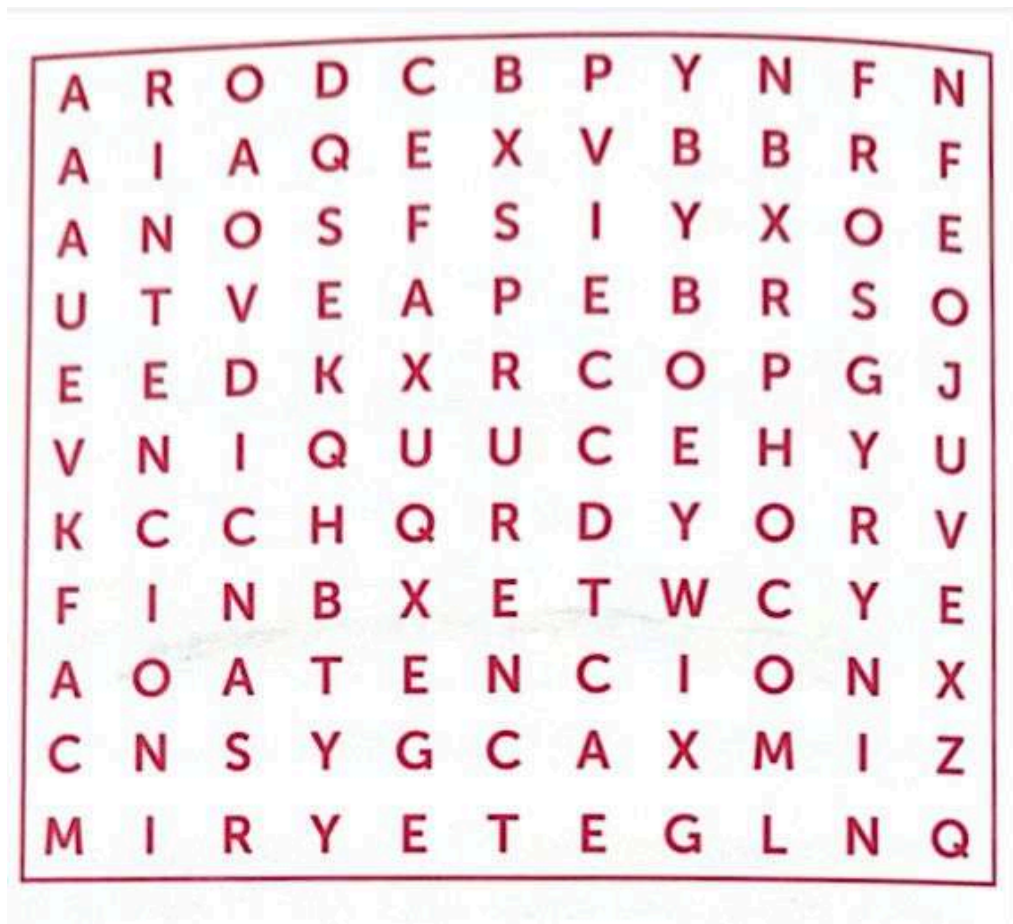
El pasado es un recuerdo

El futuro es anticipación

El presente es conciencia

Pasado y futuro nacen de la imaginación, solo el presente es real.

El universo te está hablando; encuentra una palabra en cada sopa de letra



El dinero amplifica mi capacidad de hacer el bien en el mundo

U	A	L	B	Q	T	P	K	G	V	T
B	W	C	K	A	O	R	O	V	Y	V
K	W	D	K	R	R	E	M	V	R	L
Y	M	A	Z	W	U	S	I	K	J	Y
T	H	K	A	S	T	E	J	B	S	M
V	Z	K	Y	D	U	N	N	D	F	L
Y	Q	V	S	C	F	T	E	L	N	G
D	O	I	C	A	I	E	D	K	I	B
W	L	C	Y	Y	Y	G	V	Z	M	Q
M	K	L	O	D	A	S	A	P	C	M
R	W	B	N	X	K	H	W	T	U	O

X	Y	O	V	V	L	A	X	Q	A	N
J	W	P	O	V	K	F	Z	K	V	X
A	L	O	L	V	C	V	J	H	R	E
J	H	R	U	X	E	W	D	C	M	I
H	N	T	C	W	N	C	T	B	E	W
I	Z	U	A	H	U	C	B	Q	W	R
N	N	N	T	T	T	W	A	C	V	A
E	X	I	S	K	J	J	W	X	K	B
A	G	D	B	F	F	M	A	Z	Y	G
I	M	A	O	C	Y	K	L	O	C	D
J	O	D	S	Y	G	T	Y	D	S	Z



Mi prosperidad beneficia a todos los que me rodean

Escribe aquí las 3 palabras que has encontrado y pregúntate qué tienen que ver con tu situación o deseo y con ellas puedes escribir una frase, reflexión o mantra para este día.

Juega, observa, escúchate.

Compártela en el grupo si quieres, será muy interesante.



Amo y agradezco cada moneda que llega a mí.

DÍA 13 - Ley del Desapego (ver vídeo)

El desapego es una forma de amor hacia ti. Es una manera de soltar, liberarte de condicionamientos del porqué tienes que tener algo, de condicionar tu felicidad al hecho de tener dinero.

El apego es inflexibilidad y rigidez.

Observa tu relación con el dinero. ¿Qué esperas que te aporte?

Siéntelo en tu corazón, tómate tu tiempo.

Escríbelo aquí.

Hoy practica el **soltar** lo conocido y abrirte a experimentar, las cosas pueden ser diferentes de como las has imaginado.

Incorpora la incertidumbre, abrázala y disfruta del momento presente. El dinero solo es un elemento en tu vida, no es el fin de tu vida.

Sostén lo que te nutre y te aporta y deja ir lo demás.

Mantra para hoy:

Suelto mis miedos y mis creencias de escasez.

Hoy dejo que la vida me sorprenda, me abro a recibir con ilusión y curiosidad mil bendiciones y cosas buenas.



Todo lo que necesito para ser próspero(a) ya está dentro de mí.

DÍA 14 - Ley del Propósito de Vida (ver vídeo)

Haz una lista con todas las cosas que te gusta hacer, con las te pierdes la noción del tiempo, No pienses solo a nivel profesional, sino en todas las áreas de tu vida.

Escribe ahora como podrías ayudar a los demás haciendo estas cosas que te encanta hacer. Dale riendas sueltas a tu imaginación. No te juzgues si eso está bien o si es útil, solo escríbelo, sin barreras.

Escribe también las cosas que haces para ayudarte, para escucharte a ti misma, para conectar contigo



**Valórate tú (desde la grandeza de tu Ser) y los demás también lo harán.
¿Te das cuenta de lo mucho que tienes que compartir al mundo?**

DÍA 15 - Ley del Orden (ver vídeo)

No cometas este error:

“Cuando tenga dinero, haré no sé qué y por fin seré feliz”...

Nos has enseñado al revés, siempre desde lo físico hasta llegar al emocional/energético y en este mundo las cosas funcionan al revés.

La ley del Orden es infalible: primero es **SER, HACER y TENER**.

Tener es el resultado, por eso debemos cuidar las semillas de nuestros pensamientos y emociones.

Ejercicio: Ten a mano papelitos y 2 bolis/rotuladores de 2 colores.

1. Busca dentro de ti qué frases/mensajes te narras del tipo: “Seré feliz cuando...” o “Estaré tranquila cuando...” o “Estaré segura cuando...” Por ejemplo: “Estaré tranquila cuando termine de hacer las tareas pendientes” Escribe todo lo que te salga
2. Ahora mira todo lo que has escrito y escribe por debajo de cada frase con el mismo color que sientes en tu cuerpo (puede que dolor de barriga, presión en el pecho, etc.)
3. En la parte de atrás de la hoja escribe ahora con el otro color las frases con el verbo en presente. Ejemplo: en lugar de “seré feliz” pon “soy feliz” y dándole acción al segundo verbo, en lugar de “cuando termine las tareas” escribe “haciendo las tareas” de manera que las frases pueden quedar así: “Soy feliz (o estoy tranquila) haciendo mis tareas” o “Soy feliz disfrutando de lo que tengo” “Soy feliz ayudando a los demás”
4. ¿A qué suena diferente? Escribe debajo que emoción y sensación sientes en tu cuerpo. Fíjate como cambia todo cuando te conecta a lo que eres y no a lo que tienes (eso siempre viene después)



La riqueza está en mi ADN.

Resumen de los 8 días de conciencia

Ya llevamos tiempo con este cambio de mentalidad y conciencia y ahora es un momento de reflexión.

Después de ver las leyes espirituales del éxito:

- Ley de potencialidad pura
- Ley del dar y el recibir
- Ley de Causa y Efecto
- Ley del Menor Esfuerzo
- Ley del Desapego
- Ley del Propósito de vida
- Ley del Orden

Te invito a que respondas a estas preguntas para asentar todo lo que has observado, aprendido e interiorizado.

1. De 0 a 10, siendo 0 nada y 10 todo, ¿Cómo ha sido tu compromiso con este camino?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. ¿Qué pensabas antes del dinero, de tu economía y de la vida, y que piensas ahora?



El universo me respalda en mi camino hacia la riqueza

Resumen de los 8 días de conciencia

3. ¿De qué te has dado cuenta?

4. ¿Qué has aprendido?

5. ¿Qué cosas quieres incorporar a tu día a día?



Estoy en armonía con la energía del dinero.

SEMANA 3



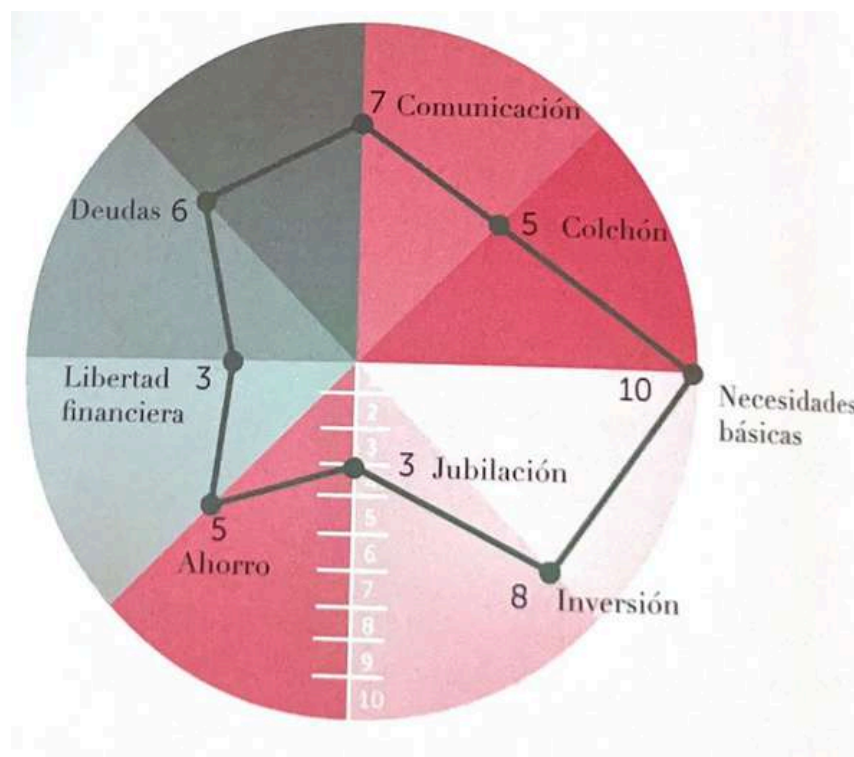
ECONOMÍA

DÍA 16 - Tu realidad económica (ver vídeo)

Hoy te propongo que analices cuál es tu situación económica en este momento y cuál es tu satisfacción personal con ella. Por esto te presento la rueda financiera en la que vas a ir evaluando de 0 a 10 (siendo 0 nada y 10 totalmente) el nivel de satisfacción que sientes en este mismo momento con cada uno de los siguientes items:

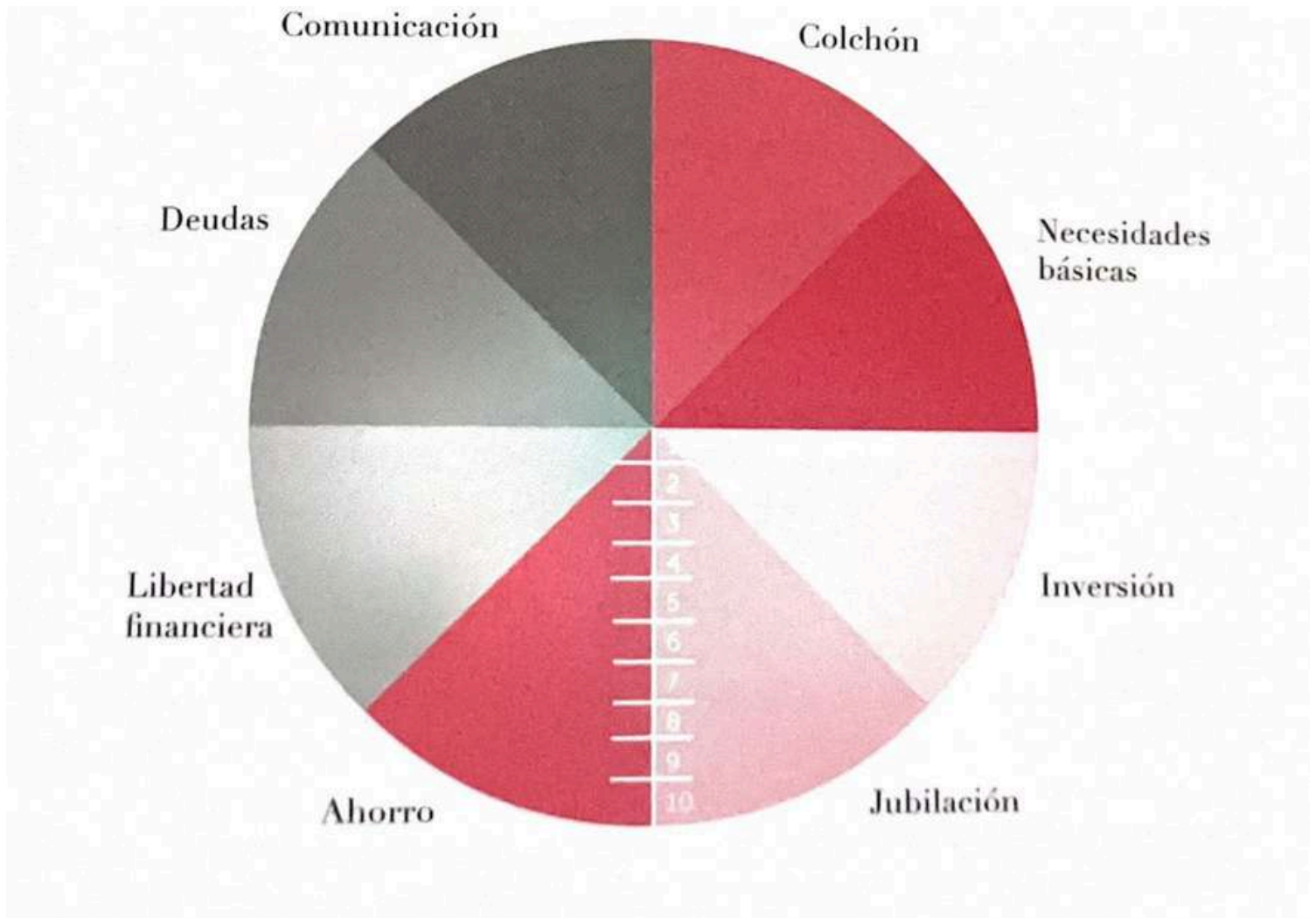
- Tu colchón económico
- Tus necesidades básicas
- Tu inversión
- Tu jubilación
- Tu ahorro
- Tu libertad financiera
- Tu nivel de deudas
- Tu comunicación con respecto a tu economía

Recuerda que siempre estamos evaluando tu nivel de satisfacción, así que escúchate, siéntete. Ve marcando tus puntos y obtendrás algo del estilo



La riqueza está en mi ADN.

Tu rueda financiera



Observa tu resultado. ¿Cómo va tu rueda? ¿Qué ves en tu rueda?
Escribe tus conclusiones



El dinero viene a mí cuando lo necesito.

Lo ideal no es que esté perfecto, sino que haya un equilibrio.
Obviamente, cuanto más cerca del 10 mejor, ese es el reto de cada una.

Todo lo que sientas es perfecto. Empieza a pensar como puedes transformar lo que no te gusta.

Ahora pon prioridad de atención a aquellos items que quieres mejorar a partir de ya.

Empieza a poner el foco en lo que quieres construir, nunca lo que te falta.

Comparte en el grupo tus nuevos pasos y acción.



El universo me respalda en mi camino hacia la riqueza.

DÍA 17 - Excelencia financiera (ver vídeo)

Vamos a crear tu excelencia financiera

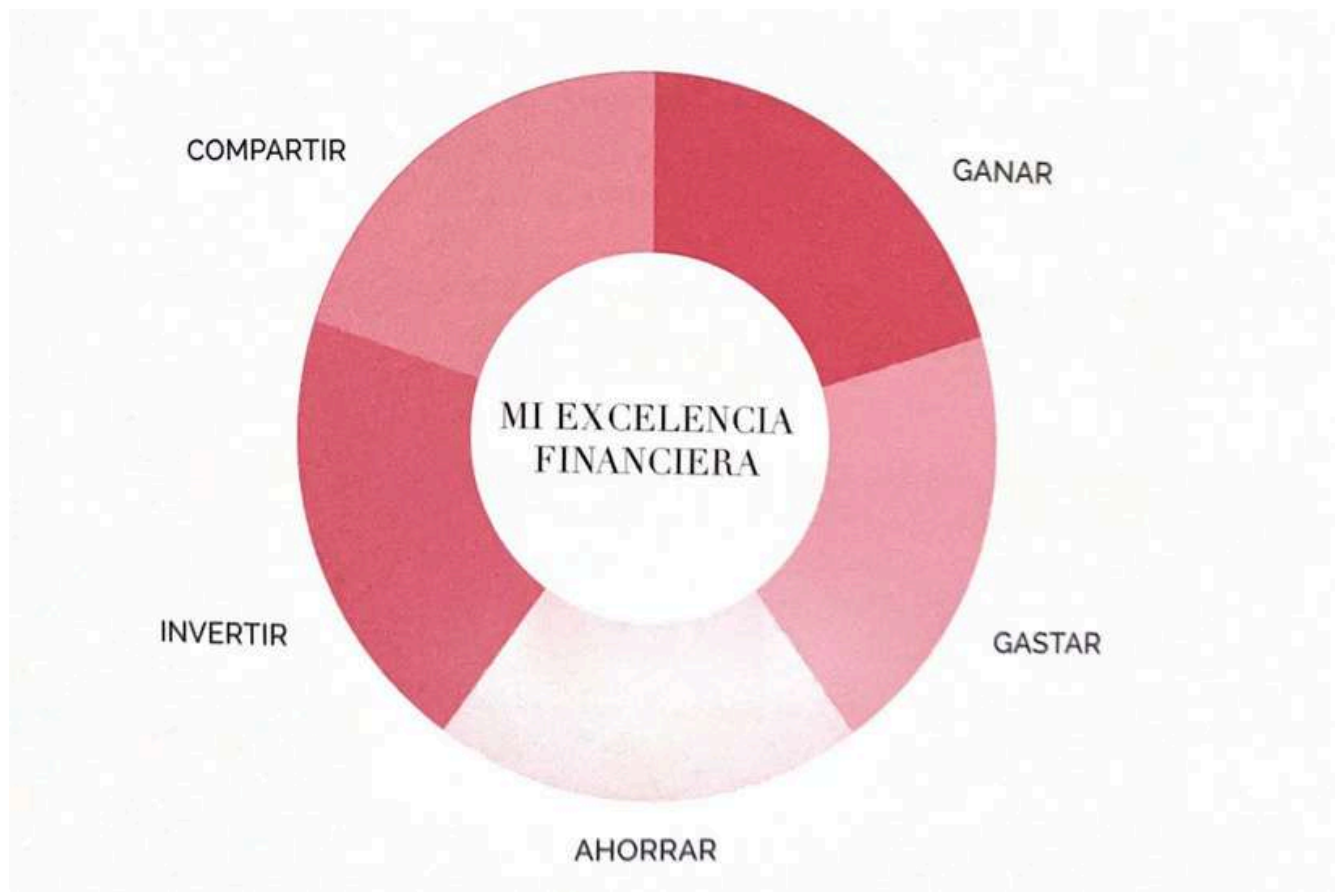
Preguntate

¿Cuántos ceros te gustaría tener en tu cuenta?

¿Que tipo de ahorro y cuanto quieres ahorrar?

¿Te gustaría invertir? En que?

Prepara un vision board donde te permitas expandir tu mente



La energía del dinero vibra con la alegría y la felicidad. Ábrete a sentirlo

Sobre cada área reflexiona y pregúntate:

Ejemplo **GANAR**

Que significa para ti

Que cantidad te gustaría

Para que lo utilizarías

Como te sentirías si lo consiguieras

Cualquier otra pregunta que se te ocurra

Haz lo mismo con

AHORRAR

INVERTIR

COMPARTIR

GASTAR



La riqueza de mi Ser se expresa incesante en todas las áreas de mi vida.

DÍA 18 - Metas económicas (ver vídeo)

Cumplir unos objetivos puede ser fácil si aprendemos a desmenuzarlos y hacerlos viables para nuestra mente.

Establece que sean, según el ejercicio de ayer de proyección al futuro, a:

C/P corto plazo

M/P medio plazo

L/P largo plazo

Y por supuesto tienen que ser, según la herramienta **SMART**

S - eSpecífico: concreta lo máximo que puedas

M - Medible: determina la forma en la que sabrás que lo has conseguido

A - Alcanzable: escúchate y siente si realmente es alcanzable para ti

R - Realista: haz algo que sea motivador y realista

T - limitado en el Tiempo, pon una fecha exacta, si es a largo plazo ponlo por etapas



El dinero es energía vital y disfruto de él y de lo que me proporciona

eSpecífico	S	P	Presente
Medible	M	P	Positivo
Alcanzable	A	P	Propósito
Realista	R	P	Potente
limitado en el Tiempo	T	P	Primera persona

Escribe hoy 3 objetivos de esta forma, así será más fácil enfocarte y pasar a la acción.

1

2

3

Observa si te hace sentir bien, sino replantealo, eres libre de ajustarlo como quieras



El dinero está en mi vida para mi uso y disfrute, tengo derecho a ello

DÍA 19 - Ordena tus números (ver vídeo)

Si tienes un negocio es importante dividir tus finanzas profesionales de las laborales.

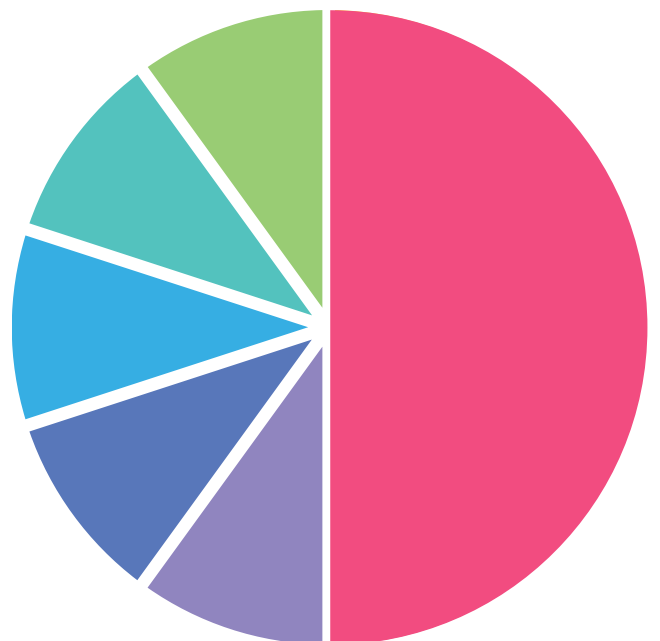
FINANZAS PROFESIONALES

- Siéntete empresaria (aunque no lo consideres todavía) y ponte un sueldo
- En un Excel marca tus operaciones diarias (entradas y salidas)
- Guarda el dinero para pagar impuestos y no tener sorpresas
- Guarda tus beneficios trimestralmente, te ayudará a poder invertir y gestionar mejor tu dinero
- abre una cuenta personal (donde ingresarás tu sueldo) que no se mezcla con la empresa

FINANZAS PERSONALES

Divide tu sueldo / nómina / fuente de ingreso en 2 partes:

- 50% va para gastos básicos e imprescindibles de vida
- el otro 50% se divide en 5 partes iguales
-
- 10% para caprichos
- 10% para formación
- 10% contribución a la sociedad
- 10% para invertir
- 10% para ahorro



Hoy cuido el dinero y todas las oportunidades que me brinda

DÍA 20 - Hábitos financieros (ver vídeo)

Incorpora nuevos hábitos financieros que te ayudarán a mejorar tu economía, hazlo poco a poco, no seas demasiado exigente y castigadora contigo):

CLARIFICA TU PATRIMONIO saca los números en tu casa, contabiliza todo lo que tiene y que forma parte de tu patrimonio, es dinero, así que deja de decir que no tienes nada, cuando lo tengas escribe como te sientes

APUNTA TODOS LOS DÍAS TUS INGRESOS Y GASTOS

CADA MES ANALÍZALOS y pregúntate como puedes mejorar

SUELTA, DEJA ESPACIO vende lo que no usa, recibirás ingresos extra

AHORRA hasta 1378 € al año de forma divertida (empieza hoy mismo)

GENERA NUEVAS FUENTES DE INGRESOS haz un listado de 10 cosas que podrías hacer para mejorar tus ingresos

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



DA Y RECIBE DINERO FELIZ

1	14	27	40
2	15	28	41
3	16	29	42
4	17	30	43
5	18	31	44
6	19	32	45
7	20	33	46
8	21	34	47
9	22	35	48
10	23	36	49
11	24	37	50
12	25	38	51
13	26	39	52

DÍA 21 - Conecta y mueve tu economía (ver vídeo)

Profundiza en tus objetivos y cuanto más conectada estás a tus metas, más fluirás con el camino. Tus objetivos son dinámicos, están siempre en movimiento, por lo tanto, la energía de tu objetivo requiere que te muevas con ella.

Hazte un tablero con tu objetivo y pon post it con las ideas para

- Soltar
- Incorporar
- Mejorar
- Simplificar

TU OBJETIVO

SOLTAR

INCORPORAR

MEJORAR

SIMPLIFICAR



Respira, sonríe. Tú puedes con esto. El universo confabula a tu favor

DÍA 22 - Tu plan financiero (ver vídeo)

Tu Plan es tu plan, no te compares con el de nadie más.

Estás avanzando para crear tu felicidad económica y mejorar tus finanzas.

Hoy te recomiendo un mapa mental, para poner de forma visual tu objetivo y todo lo que vas a hacer para conseguirlo y celebrarlo.

RECUERDA SIEMPRE CELEBRAR TUS LOGROS



No puedes siempre ser fuerte, pero siempre eres valiosa

Resumen de los 7 días de economía

Qué semana más intensa manejando números y objetivos.
Vamos a sacarle el máximo partido con este resumen

1. De 0 a 10, siendo 0 nada y 10 todo, ¿Cómo ha sido tu compromiso con este camino?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. ¿Qué pensabas antes del dinero, de tu economía y de la vida, y que piensas ahora?



El universo me respalda en mi camino hacia la riqueza

Resumen de los 7 días de economía

3. ¿De qué te has dado cuenta?

4. ¿Qué has aprendido?

5. ¿Qué cosas quieres incorporar a tu día a día?



Estoy en armonía con la energía del dinero.

SEMANA 4



EMOCIONES

DÍA 23 - Reconocer y conectar (ver vídeo)

Reconocer y conectar con tus emociones en lugar de luchar contra ellas. Son el pegamento de la vida. Las que te permiten ser partícipe de tu realidad, según como la quieras vivir... con alegría, tristeza, disfrute...

MANDALA EMOCIONAL

Te estás dando cuenta de diferentes emociones que estás experimentando a través del dinero, qué cambios están sucediendo, que aprendizajes estás teniendo, emociones hay muchísimas, pero vamos a centrarnos en las básicas:

- alegría
- tristeza
- ira
- miedo
- amor
- sorpresa
- asco
- culpa

Observa en que parte del cuerpo sientes estas emociones y, sin juzgarlas, simplemente exprésalas en el Mandala emocional.

Dibújalas con lápiz, colores, rotuladores, como tú lo sientas, poniéndoles frases, palabras...

No se trata de hacerlo bonito, sino de plasmar tus emociones, sobre todo las negativas, para que luego podamos seguir trabajando con ellas.

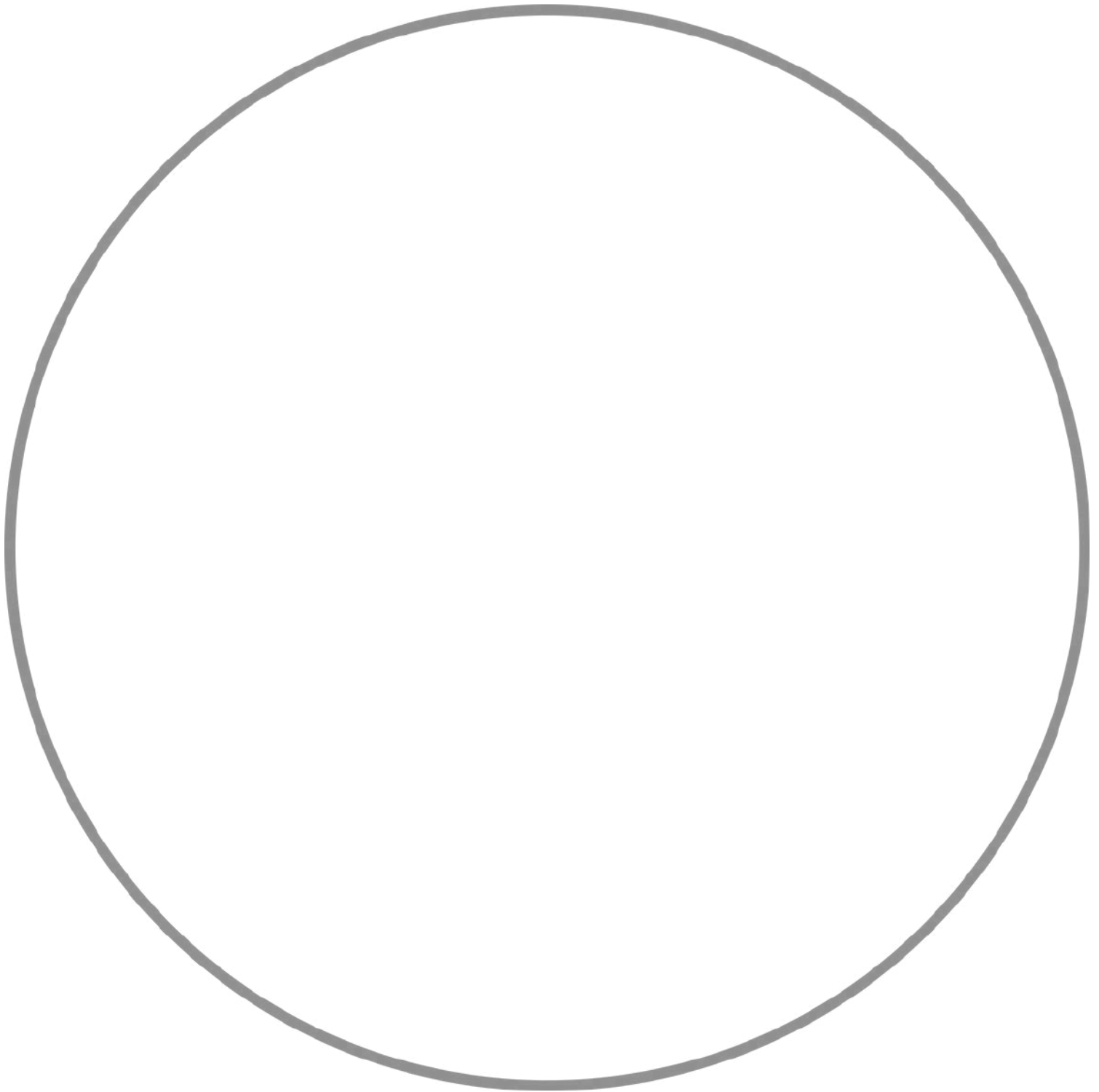
Puedes empezar desde el centro hacia fuera
o desde fuera hacia dentro

Déjate llevar, ponte música de fondo y conecta con ellas. Cuando lo tengas observa toda la información que tienes delante de ti, es un tesoro.



Hoy cuido el dinero y todas las oportunidades que me brinda

Tu mandala emocional

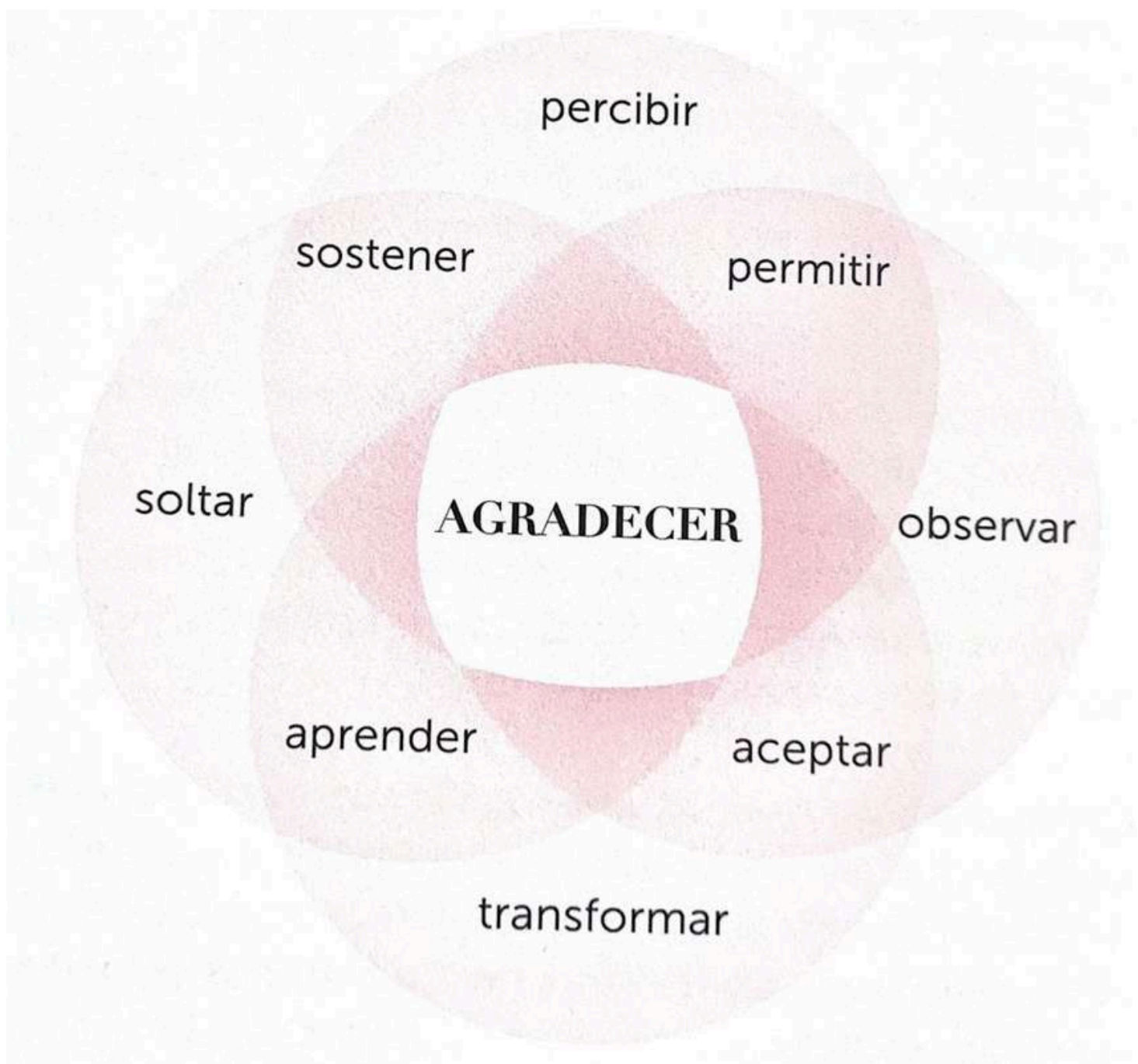


El dinero viene a mí cuando lo necesito.

DÍA 24 - Equilibrio Emocional (ver vídeo)

Para equilibrar la montaña rusa emocional utiliza la herramienta “*el filtro de las emociones*” porque es importante observarlas para entenderlas en lugar de juzgarlas

EL FILTRO DE LAS EMOCIONES



Hoy cuido el dinero y todas las oportunidades que me brinda

Cada vez que tengas consciencia de que un estado emocional te está sacando del equilibrio en el que tú quieres estar, observa esa emoción y pásala por cada una de estas etapas:

1. Percíbela: toma conciencia de que está allí
2. Permítela: deja que esté. No la rechaces, también está en ti
3. Obsérvala: cuando le has dado permiso de estar es más fácil observarla sin juicio
4. Acéptala y abrázala: no luches contra ella, quíerela así como es
5. Transfórmala: si tu actitud hacia esa emoción te bloquea de alguna forma, transformarla depende de ti ahora
6. Aprende de ella: mira que tiene que enseñarte
7. Suéltala: lo que te haga sufrir, suéltalo
8. Sostenla: quédate con el aprendizaje, apara vivir con equilibrio
9. Agradécela: que esté allí para ti, para tu evolución y crecimiento

¡Disfruta de tu nuevo equilibrio emocional con el dinero!



El universo me respalda en mi camino hacia la riqueza.

DÍA 25 - Autoretrato Emocional (ver vídeo)

Escucha el video como siempre y disfruta de este ejercicio
¿Qué características tienen esas personas que valoras mucho? y que valoran ellos de ti?

Ten a mano un par de folio y haz lo siguiente:
en uno escribe las características que, según tú, debería de tener una persona emocionalmente equilibrada y recórtalas en papelitos
en el otro escribe que más valoras de las personas que más admiras y que es lo les ayuda a tener un buen equilibrio emocional y también recórtalas.

Divídelas en 2 grupos:

grupo A: las que ayudan a conectar con una misma (ej. autoestima, autonomía, etc.)

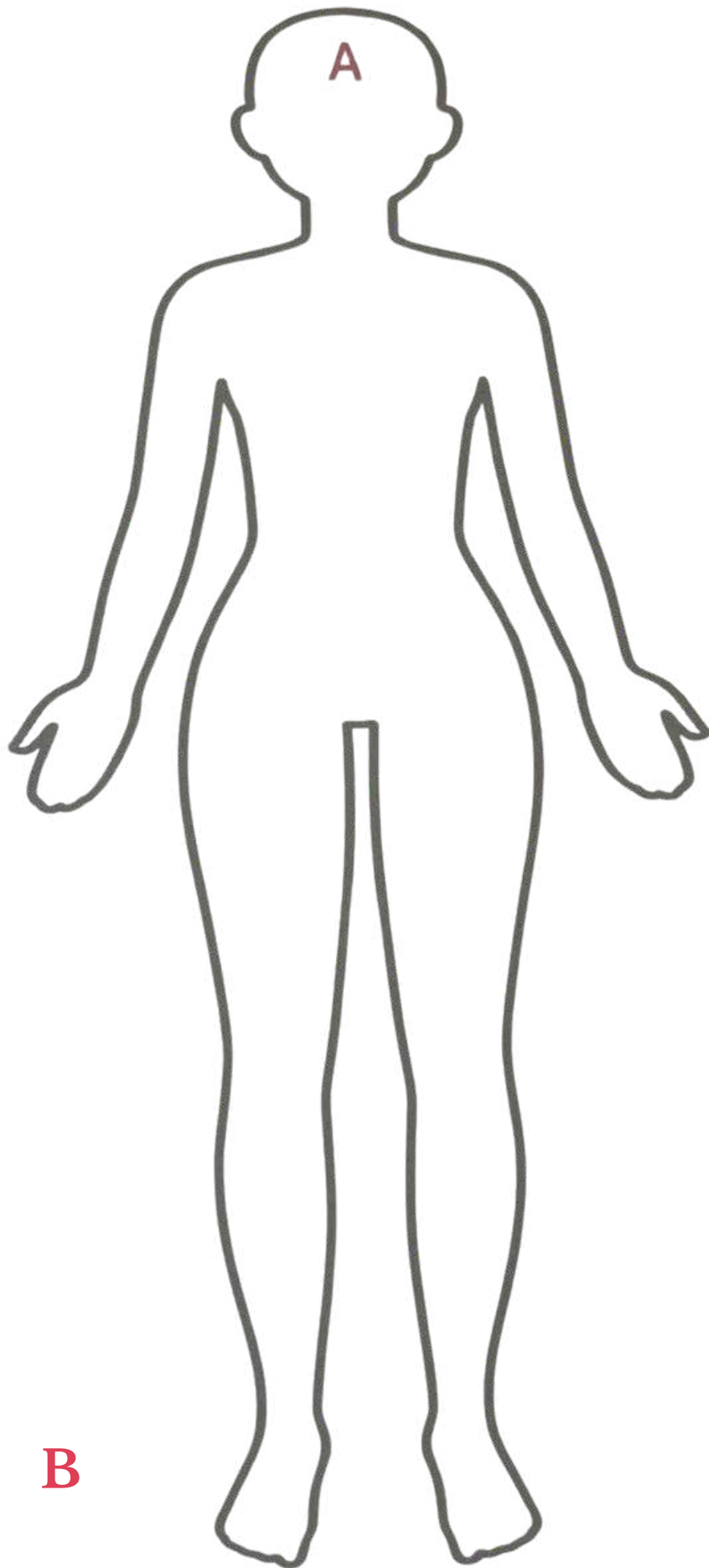
grupo B: las que ayudan a conectar con los demás (asertividad, etc.)

Ahora colócalas en la silueta, las del grupo A internamente y las del grupo B externamente.

Observa cuantas cualidades estás viendo, que ya son tuya y para explotar.

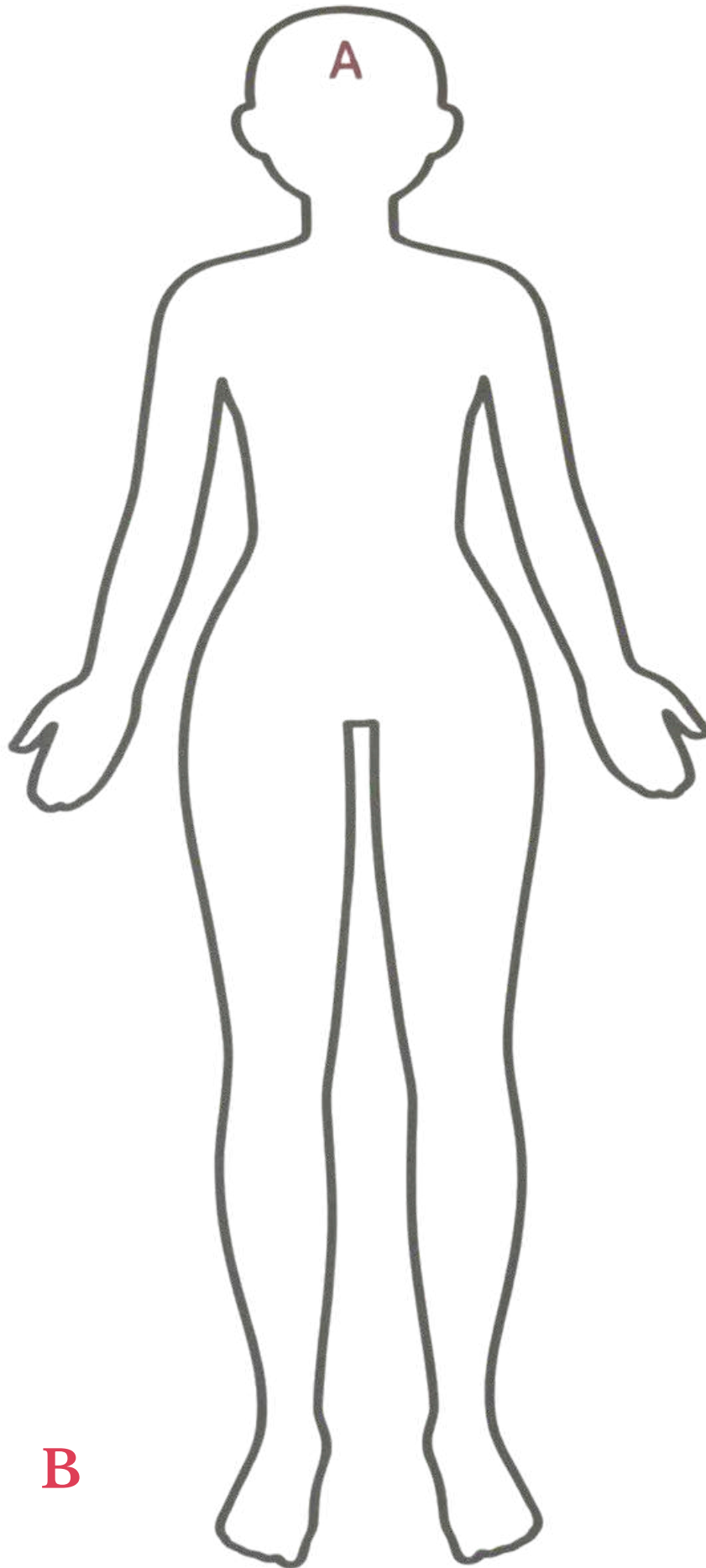


Hoy cuido el dinero y todas las oportunidades que me brinda



Me valoro y me respeto, soy merecedora de recibir

Ahora dibuja tu autorretrato emocional



Soy única y me permito ofrecer al mundo la versión mejorada de mi

Fíjate en todas las características del grupo A y todas las emociones que te ayudan a conectar contigo.

¿Cómo te sientes? ¿Qué mensajes hay para ti?

Y ahora observa todas las características del grupo B, las que a ti te ayudan a conectar con los demás. Escribe tus conclusiones.

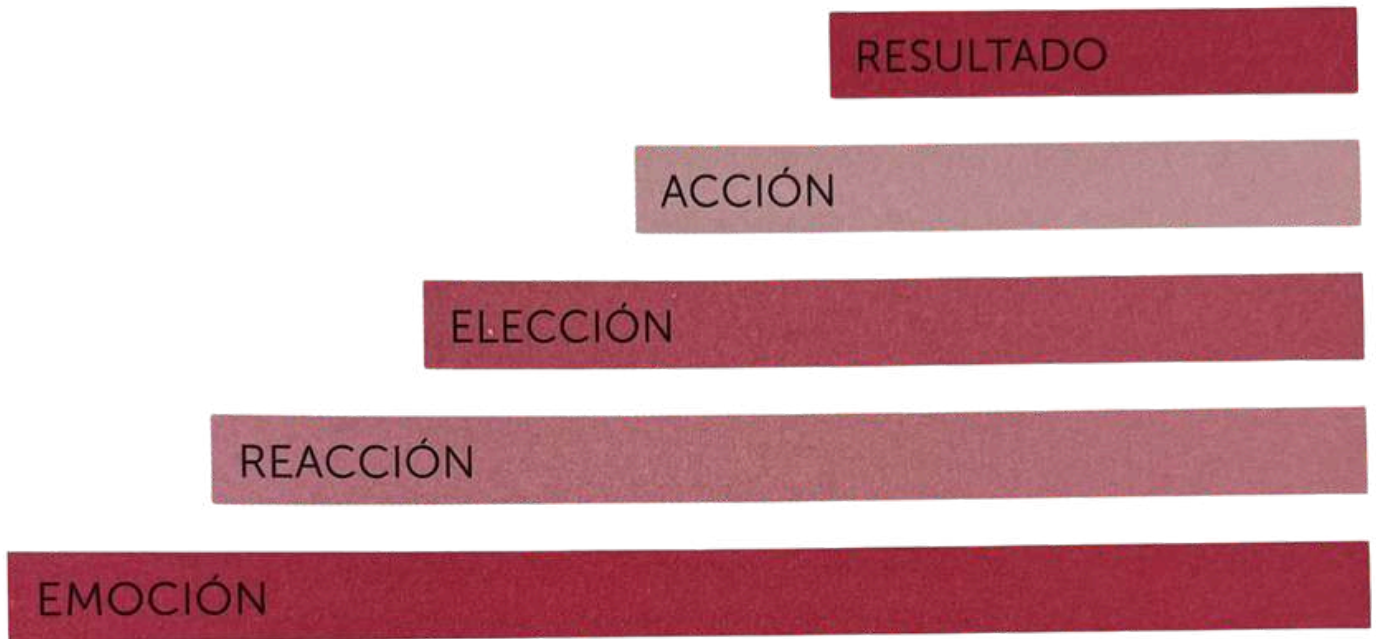


Honra tu nuevo retrato emocional y expándete cada día desde el amor

DÍA 26 - Tu escalera emocional (ver vídeo)

Las emociones nacen de ti, sin que tú intervengas, pero los resultados que tienes sí que dependen de esta escalera emocional

ESCALERA EMOCIONAL



Así que ahora sabes que tienes un gran poder, el de ELEGIR, que cambiará como actúes y por supuesto tus resultados.

Elige empezar a transformar lo que no quieres en tu vida económica:

- Acepta la emoción
- Perdona tu reacción
- Cambia tu elección
- Transforma la acción
- Ama el resultado

Disfrutar de tu vida y de tu felicidad económica es tu elección.



Hoy elijo ser feliz con lo que tengo y lo que soy capaz de crear

DÍA 27 - Tú y tus relaciones (ver vídeo)

El equilibrio siempre está en el dar y recibir y a través de tus relaciones vas a ver si esto se produce en equilibrio.

Con tu cuenta bancaria también tiene una relación: ¿Cómo te sientes cuando la miras e interactúas con ella? ¿Es poco o mucho lo que te da?

Por eso es importante rectificar porque amor y dinero siempre van de la mano

En el libro “los 4 acuerdos” del Dr. Miguel Ruíz te enseña a aplicar:

1. Sé impecable con tus palabras
2. No te tomes nada de forma personal
3. No hagas suposiciones
4. Haz siempre lo máximo que puedas

Así que hoy vas a escribir un nuevo acuerdo contigo misma en el que detallas:

- lo que quieres recibir de tus relaciones
- lo que quieres dar
- puedes hacerlo de forma general, con lo que te sientas más cómoda. Pero también hazlo con tu relación con el dinero
- Firma este compromiso y construye de nuevo desde aquí



Yo soy abundante, la vida me ama y me provee de todo lo que necesito

En mis relaciones personales, quiero recibir...

En mis relaciones personales, quiero dar...



Me comprometo conmigo a vivir en equilibrio y hablarme con amor

En mis relaciones económicas, quiero recibir...

En mis relaciones económicas, quiero dar...



Hoy seré impecable conmigo y con los demás

DÍA 28 - Permiso, Valor, Reconocimiento

(ver vídeo)

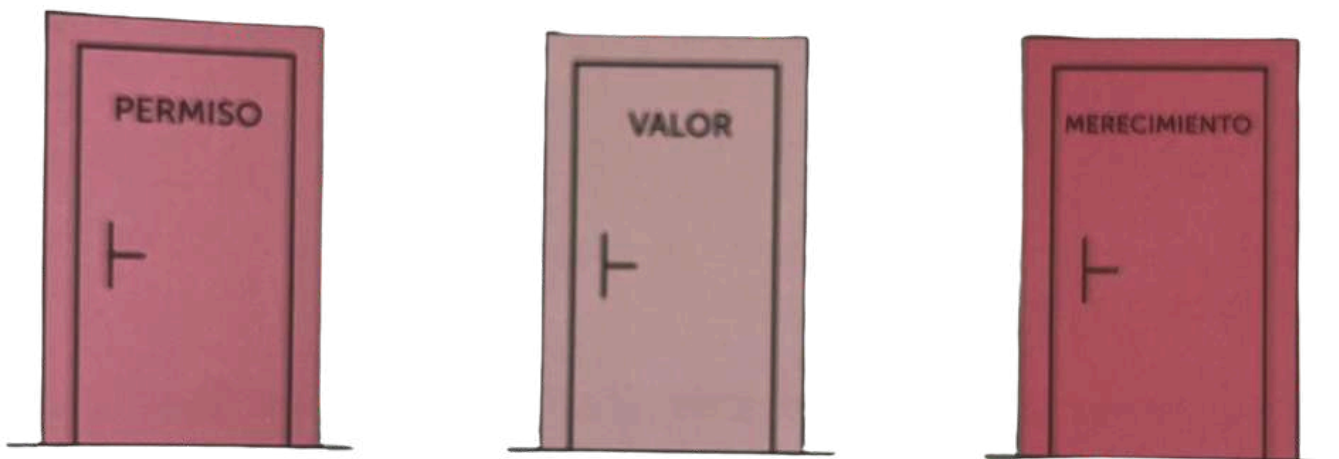
En todo proceso de cambio es normal sentir frenos, te lo digo siempre, y esto es normal porque tu mente no quiere cambiar, eso supone de mucho esfuerzo y, por lo tanto, de gasto energético y tu cerebro está programado para tenerte en vida el mayor tiempo posible y con el mínimo esfuerzo.

Y puede que hayas pasado por las siguientes fases:

- Fase de muchas dudas
- Fase de negociación con tu mente
- Fase de descubrimiento
- Fase de transformación

Cada persona lo vive de diferente manera y todo está bien.

Hoy vamos a trabajar con 3 palabras imaginando 3 puertas poderosas ¿Qué significado le das a cada una de ellas?



Respira, sonríe. Tú puedes con esto. El universo confabula a tu favor

PERMISO

VALOR

MERECIMIENTO

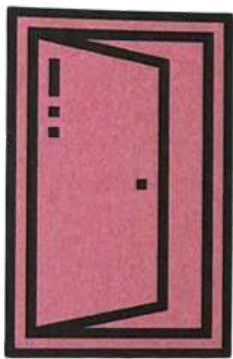
- Imagina que estás delante de estas puertas y tienes 3 llaves para abrir cada una de ellas.

¿Cuál abrirías primero? ¿Cuál dejaría para el final?

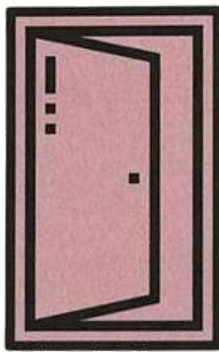
¿Por qué has elegido este orden?



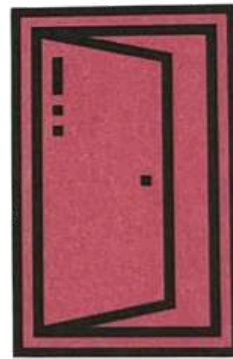
Me merezco lo mejor en perfecto orden divino me abro a recibir



PERMISO



VALOR



MERECIMIENTO

¿Qué has visto y sentido al abrir cada puerta? ¿Te ha costado abrir alguna? ¿En cuál te quedarías más tiempo? ¿Cuál dejarías abierta? ¿Las volverías a cerrar?



Estoy sanando la relación de amor conmigo misma y con el dinero

Escribe una carta en la que le hables a **tu permiso, tu valor y tu merecimiento**. Como quieres sentirlo en tu vida. Hazlo sin límites, es tu momento. Hablale a esa parte de ti que está deseando escucharlo



Estoy lista para recibir y dar en equilibrio y armonía

Me doy permiso



Me permito todo lo bueno que la divinidad me tiene reservado. Lo acepto

DÍA 29 - El Poder de la gratitud (ver vídeo)

La gratitud es la llave más poderosa que te permitirá siempre trascender los obstáculos y permitirte recibir más y siempre con Abundancia.

Gratitud es amar lo que tienes y te abrirá puertas para ser más feliz. Gracias es aceptación y amor para la vida y lo que te da.

- Agradece cada día lo que vives y como lo vives
- Agradece cada día lo que tienes y como lo tienes
- Agradece cada día lo que eres y como eres
- Agradece cada día lo que haces y como lo haces

Gracias por haber llegado hasta aquí.

Continúa el camino de transformación cada día, proponte ser siempre la mejor versión de ti, mejor que ayer, encontrando ese equilibrio entre el dar y recibir.

👉 Estoy aquí para acompañarte si hay cosas difíciles de remover que vienen de tu programación inconsciente. Estás haciendo un trabajo genial.

Recuerda el Hoponopono

LO SIENTO

PERDONAME

TE AMO

GRACIAS 🧡



Respira, sonríe. No estás sola. La vida y el universo te aman.

Resumen de los 7 días de emociones

Qué semana más intensa manejando números y objetivos.
Vamos a sacarle el máximo partido con este resumen

1. De 0 a 10, siendo 0 nada y 10 todo, ¿Cómo ha sido tu compromiso con este camino?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2. ¿Qué pensabas antes del dinero, de tu economía y de la vida, y que piensas ahora?



El universo me respalda en mi camino hacia la riqueza

Resumen de los 7 días de economía

3. ¿De qué te has dado cuenta?

4. ¿Qué has aprendido?

5. ¿Qué cosas quieres incorporar a tu día a día?



Estoy en armonía con la energía del dinero.

TU COMPROMISO SIEMPRE TE PREMIA.

