



Curso - Taller

TRANSFORMACIÓN CONSCIENTE

- La Decisión de Cambiar -

VERÓNICA CORREA

Curso - Taller
TRANSFORMACIÓN CONSCIENTE
- La Decisión de Cambiar -

creado por
Verónica Elena Correa Pereira
Terapeuta Consteladora Familiar
Agente de Transformación



Quiero darte la bienvenida al *Curso-Online Transformación Consciente* **"La Decisión de Cambiar"**.

Hemos pensado en ti en cada momento, para que puedas vivir y disfrutar el proceso de Transformación paso a paso.

Este, es un camino hacia adentro, es un camino hacia el reencuentro contigo mismo/a. No hay nada que tengas que buscar fuera, todo lo que necesitas está en tu interior, esperando a ser visto, respetado, integrado e incluido.

Te deseo lo mejor en este proceso y deseo de corazón, que puedas comenzar a construir un puente hacia ti mismo. Así como ya lo han hecho tantos.

Mi alma está feliz de que estés leyendo estas líneas y que tu Ser haya elegido este Curso.

¡Gracias por estar ahí y ser parte de mi experiencia!

Con Amor,

CONTENIDO

Introducción	5
1 · El Cambio	7
2 · La Mirada hacia ti mismo	14
3 · El Poder de la Palabra y los Pensamientos.....	21
4 · Las Barreras	27
5 · Barreras Conscientes	33
6 · Barreras Inconscientes	42
7 · El Niño Interno	49
8 · El Perdón	56
9 · Lo Nuevo	62
10 · Cocreador Consciente	70
11 · El Arte de Recibir	77
12 · La Gratitud	82



INTRODUCCIÓN

Somos energía. Somos luz, forma y sonido. Vibramos en una frecuencia vibratoria y según nuestra frecuencia o vibración es nuestro grado de evolución espiritual. A mayor energía, mayor conciencia, mayor luz y mayor evolución.

Somos seres Multidimensionales y vivimos en este plano físico tiempo-espacio. Podríamos decir que vivimos en la tercera dimensión (tierra, plano físico, materia) pero no somos solo un Cuerpo Físico, además estamos compuestos por un Alma, Espíritu y Mente. Nuestra Alma existe en la cuarta o quinta dimensión.

Vinimos a este plano físico para manifestar nuestra evolución en todos los planos. "Somos espíritus viviendo una experiencia humana, no humanos con una experiencia espiritual."

"Somos extensiones de la Fuente Creadora, Padre Madre, Dios, Diosa."

El Amor es nuestra verdadera esencia. El Amor es la energía creadora de más alta vibración, es lo que mueve al Universo. El Amor es energía pura y es el sentimiento más sublime que el ser humano puede manifestar. Cuando conectamos con nuestra parte invisible, Energía Creadora o Ser Superior, accedemos al Amor perfecto, completo y eterno.

El Amor está en nuestra esencia, somos Amor.

El Amor comienza por nosotros mismos. Amarnos y aceptarnos tal cual somos, es una verdadera maestría. Cuando logramos amarnos y respetarnos, recién ahí estamos capacitados para amar a los demás desde nuestra esencia infinita de Amor.

Este manual, fue creado con el fin de que puedas volver siempre a la fuente, para recordarte todo lo que has ido aprendiendo en este camino hacia tu interior.

Puedes recurrir a este manual todas las veces que quieras y sientas. Volver a pasar por el corazón lo que nos ayudó a crecer, es una forma de volver a conectar cuando nos sentimos perdidos o desconectados.

¿Te acuerdas cuál fue el propósito que te planteaste el primer día?

Ese propósito tiene fuerza cuando tiene: dirección, sentido y significado.
Es lo que nos ayuda a ver hacia donde vamos.

Al final de cada capítulo encontrarás, el Ejercicio, la Consigna y el Enfoque de cada Clase. Son los mismos que están en la web del Curso, unificándose en este manual, todo el material escrito, si es que desees imprimirlo.

Notas sobre esta edición:

- En los textos que componen este manual, notarás que a veces utilizamos mayúsculas en ciertos conceptos y otras veces no. Ejemplo: Amor, Vida, Yo. Esto es para ayudarte a identificar dos aspectos del mismo concepto. Uno más amplio, más grande, y otro más concreto, más particular. A veces simplemente para destacar dicho concepto por encima de los demás, según el tema central del capítulo.
- Si bien la idea de este manual es que tenga un lenguaje inclusivo; por ello encontrarás palabras en su géneros masculino y femenino (Ej: 'A ti mismo/a') principalmente en los ejercicios, consignas y enfoques, pero no así en el resto del manual, con el fin de facilitar una lectura fluida del mismo.
- Así, también, encontrarás varias veces la palabra conciencia y consciencia. Conciencia, es cuando nos referimos a este plano físico. (Ej: Estoy en mi casa frente a la pc escribiendo el manual). Consciencia en cambio, es cuando nos referimos a algo más grande y amplio. (Ej: estoy en mi casa frente a la pc escribiendo el manual con plena consciencia de que existe algo más grande que me inspira a hacerlo. Hacer algo en sintonía con una fuerza más grande que nosotros).
- El diseño del manual está pensado para una impresión en papel A4 doble faz. Por ello, al comienzo, contiene algunas páginas en blanco.

**¡Esperamos que disfrutes de este manual,
tanto como disfrutamos nosotros el haberlo creado para ti!**



1

EL CAMBIO

- La Transformación Consciente -

CONCIENTE VS INCONSCIENTE

- *¿Sabías que tu parte Conciente es de un 5% y tu parte Inconsciente es de un 95 a 97%?*
- *¿Sabías que tu Inconsciente actúa por ti todo el tiempo, y que no eres libre de él?*
- *¿Sabías que funcionas como un proyector sin darte cuenta y que la realidad que vives es una proyección de tus programas internos?*

Esa parte que sabe que elegiste este curso, que sabe en qué trabajas, cuántos hijos tienes y dónde te encuentras, es tu parte consciente y es de un 5 por ciento. Tu parte inconsciente es mucho más grande, es de un 95-97 por ciento. Allí, se encuentra toda la información tuya y la de tu clan, toda la información de tu vida: situaciones traumáticas, situaciones difíciles, dolorosas, que quedaron impresas en ti.

El inconsciente está vivo en ti y actúa sin que te des cuenta, cuando eliges una pareja, una profesión, un trabajo. Hasta que no despiertas, e iluminas ese inconsciente no será develado y por lo tanto, seguirá actuando de esa forma, tomando decisiones por ti.

¿Cuándo haces conciente lo inconsciente? Cuando empiezas a ponerle consciencia a tu presente, a tu vida, a tus elecciones cotidianas y empiezas a darte cuenta que no todo lo que haces es tuyo. Cuando empiezas a dejar de buscar respuestas afuera y empiezas a hacerte preguntas.

Esa parte inconsciente funciona como un proyector, proyectas en la pantalla de la vida toda esa información inconsciente que esta guardada en tu disco duro. Desde que estabas en la panza, desde que eras un bebé, todo lo que pasó en tu vida cuando eras pequeño, están guardadas en tu disco duro y de alguna manera operan en ti a la hora de tomar decisiones importantes.

Hoy estás tomando una decisión, hoy empiezas a encender la luz de tu cuarto oscuro.

¿Cuánto de ti estás dispuesto a poner para que este proceso se manifieste en tu vida? ¿Cuánto estás dispuesto a dar, a entregar, a soltar?

LA TRANSFORMACIÓN

- **Es una decisión, una elección**

Cambiar es la elección de querer hacer algo diferente con tu vida. Ese momento llega cuando te cansas de repetir lo mismo de siempre, de repetir patrones, de sufrir y de pasar mal una y otra vez. Generalmente no cambias cuando te vas de vacaciones, cuando te vas de viaje o cuando todo va bien. Decides cambiar y empezar un proceso de transformación cuando tocas fondo, cuando algo te duele de verdad, cuando aparece un síntoma o cuando terminas una relación de pareja.

- **Es dejar el lugar cómodo y conocido y tomar acción hacia algo nuevo**

Transformarte es dejar tu zona conocida, ese lugar en el que ya sabes todo lo que pasa.

Muchas veces no te animas a cambiar porque tienes mucho miedo a transitar nuevos caminos. *¿Sabes por qué?* porque son nuevos, no puedes controlarlos y te aterra. Por eso la importancia de confiar. Confiar en ti mismo y en lo nuevo que estás eligiendo crear. Hay algo mucho más grande que te sostiene y que te va a guiar en lo nuevo. No estás solo en esto, tienes a todo el Universo disponible para guiarte y sostenerte en tu crecimiento.

- **Para que sea verdadera, es de adentro hacia afuera**

Acostumbras a buscar respuestas afuera. Esperas que lo externo te de todo eso que te falta. *¿Cuántas veces te pasó que eso que esperabas nunca llegó?* Esto se debe a que todas las respuestas que buscas, están dentro de ti.

¿No te parece algo poderoso y transformador? Busca siempre ahí, certero de que tienes todo lo que necesitas. Utiliza el afuera solamente para mirar como estás dentro.

- **Para que se sostenga en el tiempo, es de a poco, se paciente contigo mismo**

No pretendas cambiar de un día para el otro. Los cambios verdaderos son paulatinos, son de a poco. Es un proceso para deshacer lo aprendido con mucha conciencia y presencia. Todos estamos automatizados, apurados, viviendo en el afuera, teniendo que llegar rápido a todos lados, queriendo las cosas ya.

Es momento de frenar, de que te des ese espacio, de que respetes tus tiempos, tus formas, para poder integrar esta nueva información. Cada vez que te venga ansiedad, respira y recuerda que esto es solamente para ti y que no hay ningún lugar al que debas llegar.

BASES EN LAS CUALES PRACTICAR

- **Hablar en presente**

Tráete al presente para que puedas sentirte y escucharte. De esta manera, haces contacto con tus emociones, con lo que te está pasando aquí y ahora. El único momento en el que puedes cambiar y decidir hacer algo distinto, es el presente.

- **Hablar de ti**

Habla de ti. Cuando te veas hablando de otro, toma distancia, quédate en silencio y practica preguntarte: *¿Quién soy yo para hablar de esta persona?*. A veces es más fácil hablar de otro que hablar de ti, porque hablar de ti te expone, te compromete, te muestra. Sin embargo, es de la única experiencia de la que puedes hablar con seguridad y con conocimiento. La experiencia del otro, es del otro y es íntima, no tenemos ni idea de lo que siente o le pasa.

- **Hacerte responsable y salir de la víctima**

Solamente creces cuando te haces responsable y te haces cargo de tus elecciones. No estamos educados emocionalmente para hacernos cargo de lo nuestro, es más fácil y cómodo poner las culpas en los demás. Salir de la víctima, le da paso al adulto emocional y nos ayuda a dejar atrás al niño herido, desde donde actuamos muchas veces.

- **Respetarte y respetar**

Respetarte y respetar al otro. Algo que parece fácil decir pero no es tan fácil hacer. Es poca la capacidad que tenemos de respetarnos en nuestros tiempos, en nuestras necesidades. Es poca la capacidad que tenemos de respetar al otro en lo que sea que le pase, en su destino.

Cuando me respeto, puedo respetar al otro. Y cuando respeto al otro, me estoy respetando a mí. Es un ida y vuelta, que al principio cuesta, pero luego, cuando lo vas integrando, se vuelve una forma de vivir mucho más liviana y en paz. Empieza a mirarte con otros ojos, a valorarte, a reconocerte, a tratarte amorosamente. Te lo mereces!

- **Tomar Consciencia y ser tu propio observador**

Practica ser tu propio observador consciente. Observa tus pensamientos, observa tus acciones, observa tus relaciones. Practica hacerlo sin juicio y sin crítica, solo eligiendo darte cuenta de como lo estás haciendo.

- **Libérarte de la necesidad de juzgar y criticar**

Cuando dejas de juzgarte y criticarte a ti mismo y a los demás puedes empezar a hablar de ti. Cuando hablas de ti, te desafías a enfrentar tus miedos, tus creencias, tus inseguridades. De a poquito comienzas a desenmascararte y a mostrarte más auténtico, más real, más tú.

- **Practicar la escucha noble**

Escucha más y habla menos. Estamos muy ocupados pensando en responder rápido, en como defendernos ante los estímulos que llegan, pero no estamos escuchando de verdad. Escucha desde tu cuerpo, con todo tu ser disponible, para que llegue lo esencial de lo que la otra persona te quiere decir, escucha tu entorno, *¿qué te está diciendo? ¿qué te toca de lo que escuchas?*

- **Buscar las respuestas en tu interior**

Siempre que necesites una respuesta, búscalas en tu interior. Encuentra tu espacio calmo, ese lugar íntimo y conecta contigo, con lo profundo, donde las respuestas están siempre disponibles. Es muy importante que seas sincero y cuidadoso, estarás en el encuentro con tu parte más sagrada.

TRABAJAMOS EN EL AQUÍ Y AHORA

- Iremos al Pasado, siempre desde el Aquí y Ahora.
- Iremos al Pasado no para revolcarnos en él, sino para ver lo que deba ser visto y traer la información al Presente.
- Es en el Presente que podemos generar el cambio para poder ir hacia el Futuro desde un lugar sano, integrando lo vivido.

EL PODER INTERIOR

Hay un Poder dentro de cada uno, capaz de orientarnos amorosamente hacia lo mejor para nosotros mismos: la salud perfecta, las relaciones perfectas, el trabajo perfecto. Ese Poder nos ofrece todo tipo de prosperidad y abundancia.

Fuimos creados a imagen y semejanza del CREADOR. Somos perfectos, enteros, completos y eternos.

Para activar ese Poder Interior lo primero que tenemos que hacer es reconocerlo, saber que tenemos un Ser Superior que nos guía, y nos conecta al Gran Espíritu Universal y a todo lo que nos rodea.

Hemos venido a este plano físico a ser felices y a plasmar nuestra evolución como almas en la Tierra, a superar nuestros desafíos y trascender los aprendizajes que hemos elegido para esta vida.

Reconociendo tu Poder Interior, vas a recuperar tu varita mágica y hacerte cargo de tu vida, sabiendo quien eres realmente.

REPASO...

OBSÉRVATE Y PREGÚNTATE

- *¿Estás dispuesto/a a cambiar?*
- *¿Qué te gustaría cambiar o transformar en tu vida?*
- *¿Estás dispuesto/a a salir de tu zona de confort?*
- *¿Estás dispuesto/a a dar tu 100% para obtener el mejor resultado?*
- *¿Cuánto estás dispuesto/a a poner de ti?*



EJERCICIO

1

Busca un PROPÓSITO para transitar estas 12 clases

Tener un propósito claro es el punto de partida para comenzar el proceso de Transformación.

¿Qué deseas cambiar o transformar en tu vida?

Busca un propósito que tenga fuerza. Escribe tu propósito en una frase corta, que resuma lo importante, lo esencial. Escríbelo en presente y escribe algo tuyo, no de otros. A los demás no los podemos cambiar, solo podemos hacernos cargo de nosotros mismos.

Si no tienes claro tu propósito escribe lo que venga a tu mente. Luego relea lo que escribiste y fíjate qué es lo más importante. Tal vez, puedas ver que todo lo que escribiste se puede resumir en una frase corta y personal.

Ejemplos de Propósitos:

"Mirarme con buenos ojos", "Reconectar conmigo mismo/a", "Valorarme", "Respetarme", "Independizarme económicamente", "Soltar mi pasado y sentirme bien conmigo", "Perdonar a mis padres", "Soltar mi enojo", etc.



CONSIGNA 1

¿En qué áreas de tu Vida no te sientes satisfecho y feliz?

Escribe en tu cuaderno de apoyo qué cosas podrías hacer para cambiar tu percepción respecto a estos aspectos de tu Vida.



ENFOQUE 1

Estoy dispuesto/a a cambiar

Me animo a cambiar, me animo a hacer
un cambio en mi Vida.

Confío en mí y en mi inteligencia superior
que me guía y me trajo hasta acá.

Mi Ser sabe mejor que yo,
lo que es mejor para mí.

Confío en el proceso de la Vida.
Estoy dispuesto/a a salir de mi zona de confort.
Estoy dispuesto/a a transitar lo desconocido.

Me animo a hacer algo diferente con mi Vida.
Mi corazón sabe más que mi cabeza.
Me animo a soltar lo viejo.
Me animo a sentir y experimentar lo nuevo.
Me animo a vivir.



2 LA MIRADA HACIA TI MISMO

– Valoración, autoestima y reconocimiento –

La relación más importante es la que tienes contigo mismo.

Nadie nos enseña a amarnos y respetarnos. Nos enseñan a amar y respetar a los demás pero no a nosotros mismos. Nadie puede dar nada que no tenga en su interior, nadie puede amar a otro si primero no se ama a sí mismo.

La capacidad de amor es de cada uno. Tu amor es tuyo y nadie se lo lleva. Cuando nos enamoramos y la pareja se termina o la relación finaliza, creemos que el otro se lleva nuestro amor. Esa idea nos lastima, nos daña y nos hace sufrir. Cuando en realidad, ese amor que entregué en esa relación, sumó a mi experiencia de vida, aportó a mi crecimiento personal. La experiencia de amor es mía y no del otro.

Vivimos proyectando el amor afuera: en nuestras relaciones de parejas, en los vínculos familiares o en las relaciones con amigos. Proyectamos nuestros deseos, necesidades y carencias en los demás. Amamos desde nuestra pequeña personalidad, amamos como niños heridos, necesitados, abandonados y eso es lo que recibimos del afuera. Amamos desde nuestra pequeñez y no desde nuestra grandeza.

Cuando cambiamos nuestra percepción y sanamos nuestras heridas internas, el Amor crece y fluye en nuestras relaciones personales.

El camino hacia ti, te ayuda a mirarte con respeto, benevolencia, dejar de criticarte y juzgarte. Nadie te juzga y te critica tanto como tú mismo.

Cuando comienzas a aceptarte tal como eres, puedes amarte de verdad. Nadie es tan bueno ni tan malo, todos tenemos una historia, un pasado que nos hace ser quienes somos. Integrar el pasado y toda historia pasada, hace que te reconcilies contigo mismo.

Cuanto más agradable y sana sea la relación contigo mismo, más sana y agradable será tu relación con los demás. El Amor lo es todo, somos Amor, estamos creados por Amor, independientemente de lo que sucedió atrás.

LA RELACIÓN CONTIGO MISMO ES LA MÁS IMPORTANTE

- **Tienes una idea distorsionada de ti y esa idea te separa de que te puedas ver de verdad**

Te ves como te miraron tus padres cuando eras pequeño, te ves como aprendiste a hacerlo. Fuiste creyendo todo lo que venía de afuera y fuiste limitando así tu verdadera esencia, tu verdadero poder y tu experiencia en este plano físico.

- **Mírate con respeto y amor. Acepta tu imperfección, relaciónate con amor contigo mismo**

Date tu tiempo, el cambio es un proceso que se hace de a poco, que nos lleva a desaprender lo aprendido y a salir de nuestra zona de confort. Empieza con pequeñas acciones. *¿Sabes cómo puedes empezar?* Agradeciéndote por haber elegido este curso, por estar leyendo este manual, por haberte traído hasta aquí. Te estás tomando un espacio y un tiempo por y para ti, y eso, ya es un gran comienzo!

- **La relación contigo se construye todos los días**

Todos los días tienes la oportunidad de hacer algo por ti, todos los días puedes elegir construir una relación más sana contigo mismo. Cuando te permites sintonizar con la consciencia amorosa que eres verdaderamente, ya no esperas que los demás te aprueben, te elijan, porque entiendes que ellos, solo te muestran lo que necesitas ver de ti. Una buena forma de comenzar es preguntarnos: *¿Qué puedo hacer hoy por mí? ¿Qué tengo ganas de darme? ¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?*

- **Como te miras a ti, miras a los demás. Proyectas en ellos todas tus creencias, todos tus programas**

Tu relación con los demás no es más que el reflejo de la relación contigo mismo. *¿Es difícil integrar ese concepto, no?* A veces no tenemos ni idea de cómo se hace, pero todo tiene un proceso y un tiempo. La buena noticia es que cuando sanas la relación contigo, comienzas a sanar la relación con los demás. Ya no tienes que proyectar en tus relaciones lo que no ves de la relación contigo mismo.

- **Tu valoración, reconocimiento y confianza depende de cómo te miraron tus padres o personas de tu entorno cuando eras pequeño**

Creciste con una mirada distorsionada hacia ti mismo. La forma en la que te miraron tus padres, tus abuelos, tu gente cercana, fue la forma en la que aprendiste a mirarte. Fuiste construyendo tu confianza, tu valoración y tu autoestima en función a esas miradas. El pasado no lo podemos cambiar y tampoco lo vamos a juzgar o criticar, porque fue perfecto tal cual fue. Lo que si podemos comenzar a cambiar es nuestro presente. Ahora, desde el adulto que eres, puedes recordarte y redescubrirte, volverte a conectar con tu esencia, con tu verdadero Ser. Cuando cambias tu mirada hacia ti mismo, cambia tu mirada hacia el mundo.

- **El pasado no lo podemos cambiar, pero si podemos elegir hoy hacer algo diferente. Elige sanar tu percepción con respecto a ti**

El único momento en el que puedes hacer algo diferente, es ahora, en el presente. Drenamos mucha energía en imaginar como me hubiese gustado que fuera y no fue. Cuando podemos aceptar nuestro pasado, nuestra historia tal como fue, podemos encontrar un regalo enorme en ella. Toma tu pasado como tu mayor tesoro, de ahí van a salir tus recursos. Utiliza tu pasado para ser una mejor versión de ti, está completamente a tu servicio.

- **Elige construir una relación amorosa contigo mismo. Elige amarte más**

Como humanos, desde muy pequeños, aprendemos a poner el Amor afuera. Vamos por la vida esperando que alguien nos abrace, nos mire, nos de lo que nos falta, sin darnos cuenta que lo más importante es el Amor hacia nosotros mismos. Nada externo podrá llenar nuestros vacíos internos. Amarte de verdad es ponerte en primer lugar, amarte de verdad es reconocerte y aceptarte con tus defectos y virtudes. Solo después de que te amas a ti, puedes amar a los demás de forma ordenada.

- **Genera una relación respetuosa hacia ti mismo. Si no te respetas, nadie lo hará por ti**

Si no te respetas, nadie lo hará por ti, si no te pones en el primer lugar, nadie lo hará por ti, si no te escuchas, nadie lo hará por ti. Si no te respetas, tampoco podrás respetar a los demás. Este proceso, no es siempre fácil, pero lo importante es que empieces, sin juicio, sin critica, como te salga, buscando la forma que resuene contigo y tu bienestar. Una vez que puedas hacerlo, verás el enorme regalo que te estás haciendo.

- **Elige ser honesto contigo mismo para poder comenzar a mirar lo que realmente eres**

El autoconocimiento, nos ayuda a mirarnos de verdad, en nuestra luz y en nuestra sombra, en lo que me sale bien y en lo que no. Es muy importante poder ser auténtico y muy sincero con uno mismo. Es importante salir de niño emocional, para convertirnos en adultos emocionales. El adulto sabe quien es, el niño no. El niño se ve como lo mira el afuera.

CARGAMOS CON INFINITAS CREENCIAS HACIA NOSOTROS MISMOS

- Sentimos que no somos lo suficiente.
- Tenemos miedo a mostrarnos como realmente somos.
- No somos fieles a nuestro sentir.
- Por miedo a no ser queridos y aceptados, por miedo a no pertenecer, tomamos decisiones que nos hacen daño.
- Generamos relaciones de dolor, tristeza, apego y violencia.
- Hacemos por los demás lo que no hacemos por nosotros mismos.

EMPIEZA A CONSTRUIR UN PUENTE HACIA TI

- **Empieza a hacerte cargo. Reconoce tu luz y tu sombra**

Te conviertes en adulto emocional cuando te haces responsable de tu luz y de tu sombra. En tu sombra están tus mayores recursos. Cuando aprendes a mirar tu sombra como una parte tuya, al igual que la luz, comienzas a completarte. Recuerda que ni la sombra es mala, ni la luz es buena. Simplemente son, y nos conforman. Deconstruye esos conceptos que te creaste, dale un lugar a todas tus partes y poténciate hacia la mejor versión de ti mismo.

- **Empezar a conocerte, te ayudará a liberarte de los patrones tuyos o heredados de tu Sistema Familiar**

Cuanto más te conoces, más reconoces los programas y patrones que actúan en ti. Cuando logras verlos puedes desactivarlos y empezar a liberarte de lo que no te corresponde.

- **Observa la relación que tienes contigo mismo con honestidad y sin juicio**

Cuando comienzas a hacer esto, comienzas a crecer, a asumir tu responsabilidad. Comienzas a volver a ti, a recuperar tu poder, tu conexión con esa parte amorosa, completa y eterna que todos somos.

AFIRMACIÓN DEL MERECIMIENTO

Soy digno y merecedor de todo lo bueno. No solo de algo, de un poquito, sino de todo lo bueno. Ahora estoy superando todos los pensamientos negativos que me limitan. Me libero de las limitaciones impuestas por mis padres. Los amo, y me puedo ir más allá de ellos. No respondo a sus creencias restrictivas. No estoy atado por ninguno de los miedos ni de los prejuicios de la sociedad en que vivo.

En mi mente gozo de una libertad total. Penetro ahora en un nuevo espacio de conciencia, donde estoy dispuesto a verme a mi mismo de una manera diferente. Estoy dispuesto a crear ideas nuevas respecto de mi mismo y de mi vida. Mi nueva manera de pensar se expresa en experiencias nuevas.

Ahora sé y afirmo que soy una y la misma cosa con el Próspero Poder del Universo. Por eso, ahora prospero de múltiples maneras. La totalidad de las posibilidades se abren ante mí. Me merezco la vida, una buena vida. Me merezco el amor, abundancia de amor. Me merezco tener buena salud. Me merezco vivir cómodamente y prosperar. Me merezco la libertad de ser todo aquello que soy capaz de ser. Me merezco más que eso, me merezco todo lo bueno.

El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias y yo acepto esta abundancia de vida con júbilo, placer y gratitud. Porque me la merezco, la acepto y sé que ya viene para mí.

Louise L. Hay

REPASO...

OBSÉRVATE Y PREGÚNTATE

- *Esto que estoy haciendo; ¿es lo que quiero hacer?*
- *Esta relación; ¿aporta a mi vida?*
- *¿Deseo seguir en ese trabajo?*
- *¿Qué deseo para mí realmente?*



EJERCICIO 2

Elige ponerte en el primer lugar

Toma tu cuaderno de apoyo y haz una lista sincera y honesta contigo mismo/a respondiendo a las siguientes preguntas.

- **¿En qué áreas de tu vida no te colocas en primer lugar?**
- **¿En cuáles relaciones no te sientes respetado/a, valorado/a, apreciado/a?**
- **¿En qué áreas de tu vida aún eres una víctima?**

Escribe todo lo que venga, sin juicio, como si fuera un juego para poder conocerte más. Permite que el lápiz escriba solo, deja que tu alma escriba a través de ti y que salga lo que tenga que salir.

Cuando termines, tómate un tiempo para leer lo que escribiste:

¿De qué te das cuenta?

Elige al menos dos acciones que vas a tomar esta semana para ponerte en el primer lugar de tu vida y dejar de postergarte. Elige hacer algo que hace mucho tiempo está esperando por ti.

- **Ejemplo:** Comenzar a hacer deporte, sacar un pasaje que hace mucho deseas, llamar a un amigo, etc. Cualquier pequeña acción que te conduzca a la sensación interna de estar haciendo algo para ti.



CONSIGNA

2

La relación contigo es la más importante

Construye la relación contigo mismo/a, deja de esperar que los demás hagan contigo lo que aún no has hecho por ti. Cuando te veas esperando por los demás decídete a tomar acción hacia tu vida.



ENFOQUE

2

Soy Amor experimentándose

Soy perfecto así como soy.
Todo lo que he hecho hasta ahora ha sido
lo mejor que he podido hacer.
Me acepto, me respeto. Acepto mi historia
tal como fue y me dispongo a escribir
una historia nueva cada día.
Me aprecio, valoro lo que soy.
Aprendo a mirarme de otra manera.
Aprendo a relacionarme conmigo mismo con Amor.

Me cuido, me aprecio, me valoro.
Dejo de esperar que los demás lo hagan.
El Amor que siento por mi es el más importante.
Cuando me amo y me respeto genero relaciones
que me aman y me respetan.

Permito que el Amor fluya a través de mí.
Todo está bien así como es, así como está.

Soy Amor.



3

EL PODER DE LA PALABRA Y LOS PENSAMIENTOS

– El Sistema de Pensamiento –

Nadie nos enseñó que los pensamientos son creativos y que podemos utilizarlos libremente para crear la realidad que deseamos vivir. Nadie nos enseñó que somos dignos de Amor y que el Universo está siempre dispuesto a apoyarnos.

¿De dónde aprendimos a castigarnos con nuestro verbo? ¿Quién nos enseñó a juzgarnos tanto? ¿Nuestros padres, nuestros maestros, nuestros amigos?

Esto es sin ánimo de culpar a nadie, solo para hacernos conscientes de que la palabra y los pensamientos tiene la fuerza suficiente para construir o destruir nuestra vida y nuestras relaciones *¿Tú que eliges?*

ESTE CAPÍTULO TIENE LA INTENCIÓN DE...

- Que comiences a ser el observador consciente de lo que dices, porque como hablas piensas.
- Que puedas comenzar a cambiar tu palabra para poder así cambiar tu Vida.
- Que puedas ser coherente entre tu diálogo interno (pensamiento) y tu diálogo externo (palabra).

EL PODER DE LA PALABRA

- **La palabra es Poder**

A través de ella estás creando tu realidad, estás creando futuros probables que condicionan tu vida sin que te des cuenta.

- **La palabra es energía y vibración, a través de ella podemos construir o destruir**

Aprende a ser más cuidadoso con la palabra. Antes de hablar practica hacerte las siguientes preguntas: *¿Aporta lo que quiero decir? ¿Qué hay atrás de lo que quiero decir? ¿Qué deseo lograr con lo que quiero a decir?*

Cuando te haces esas preguntas, te haces responsable. Estamos acostumbrados a reírnos del otro, juzgar, mirar lo que le falta en vez de aportar con nuestra palabra, para ayudarlo en su proceso, ayudarlo a construir su estima.

Usa la palabra para apoyar al otro. Practica resistirte a hablar sin sentido. Exprésate con certeza y responsabilidad para generar afuera algo bueno para ti y para los demás.

LA PALABRA Y EL SISTEMA PENSAMIENTO

- **Las Palabras están ligadas a nuestro Sistema de Pensamiento, a nuestras creencias y programas**

En nuestra forma de comunicarnos hay infinitas frases que escuchamos, tomamos como propias y repetimos sin ser conscientes.

¿Alguna vez te pusiste a pensar la cantidad de frases que repites de forma natural sin ser consciente? Cuando comienzas a prestar atención a lo que dices y repites, sin ser consciente, comienzas a asombrarte de lo que realmente estabas transmitiendo o creando a través de una frase automatizada.

Practica empezar a observar esas frases que son muy comunes en ti. Seguro tienen información guardada, que aun no has visto.

- **Desde muy pequeños estamos recibiendo la información de nuestro entorno y nos comunicamos como lo hacían los nuestro**

Nos comunicamos como aprendimos en nuestro clan familiar y entorno social. Muchas de esas frases, palabras o expresiones de las que hablamos antes, ni siquiera sabes de dónde vienen. Simplemente están ahí, y te parecen muy familiares, tanto, que nunca te pusiste a pensar en su procedencia. Cuando logras identificarlas, puedes notar que son las mismas que usa o usaba mamá, papá, alguno de tus abuelos o alguien cercano. Crecemos con ellas y las tomamos como propias.

- **No vamos a cambiar o juzgar a los nuestros, vamos a escuchar lo que decimos para comenzar a conocer nuestra forma de pensar**

Observar tus palabras tiene como objetivo que puedas elegir de forma consciente, cuáles frases o expresiones aprendidas suman hoy a tu vida y cuáles no. Toma las frases y expresiones que desees mantener y suelta las que desees soltar. Hazlo con Amor y respeto porque seguramente, todas esas frases y formas de expresarte que aprendiste de los tuyos, tuvieron un sentido positivo en algún momento y ayudaron a tu clan a sobrevivir.

EL DIÁLOGO INTERNO

- **Nuestros Pensamientos generan emociones y sentimientos que determinan nuestras acciones en la vida**

La mayor parte del tiempo no somos concientes de lo que pensamos, dejamos que nuestra mente viaje creando futuros probables que no deseamos vivir.

Por eso la importancia de comenzar a dirigir nuestro pensamiento. El pensamiento no lo podemos parar, pero si podemos elegir mirar lo que estamos pensando y reemplazar los pensamientos de miedo por pensamientos de amor. Elige pensar en positivo, elige pensar en lo que desees vivir y experimentar.

- **Observar nuestros pensamientos, nos permite cambiar**

Cuando empiezas a hacerte conciente de tus pensamientos puedes empezar a cambiar tu realidad. Puedes empezar a hacer pequeños cambios, como por ejemplo: empezar a ser conciente de cuánto tiempo dedicas a tus pensamientos, qué piensas, dónde pones tu energía, hacia dónde te diriges, etc. Genera nuevas conexiones que te permitan salir de los programas repetidos y crear experiencias nuevas y positivas.

- **El silencio es un recurso, en él podemos observarnos y podemos elegir hacer algo diferente**

Practica la resistencia de hablar sin sentido. Cuando integras esto, puedes expresarte con certeza, con responsabilidad, para generar afuera algo bueno para ti y para el otro. Aprender a escuchar es un proceso de entrega, de conexión y relación con el otro. Necesitamos sentir nuestro cuerpo y hacer espacio en nosotros para poder recibir lo que el otro nos dice.

- **Permítete comenzar a limpiar tus cajones mentales y emocionales.**

Parece fácil decirle "Si" a limpiar los cajones mentales y emocionales ¿no? Pero a veces cuando vamos a llevarlo a cabo aparece la resistencia. La resistencia a salir de nuestra zona de confort, a hacer algo nuevo, a no saber que va a pasar, a perder el control.

Eso que ya sabes como funciona, que ya sabes lo que trae, y que ya sabes que tienes que hacer para lograrlo, muchas veces te da seguridad. Aunque sepas que no te está haciendo bien, aunque sepas que no es del todo "positivo". Te resulta mas fácil quedarte ahí. Cuando logras atravesar ese miedo y animarte a hacer algo diferente, te das cuenta que hay cosas maravillosas que te esperan y que solamente dependen de ti.

- **Como piensas hablas, y como hablas actúas**

No tienes que decir siempre cosas "lindas", puedes expresar todo lo que necesites, pero cuando comienzas a hacerlo de forma responsable, hablando de ti y tu experiencia, en presente y con conciencia, se te percibe desde otro lugar.

A las personas que hablan desde el corazón se las escucha, sea lo que sea que tengan que decir. Vas a estar hablando desde tu verdad respetando la verdad del otro.

- **En nuestra mente, sólo hay programas y creencias aprendidas del pasado que limitan nuestra percepción**

Toma del pasado lo que resuene contigo y lo que hayas observado que ya no quieres para tu vida. Transfórmalo en algo nuevo y útil que esté al servicio de la persona que quieres ser y de la realidad que quieres crear. Crea en sintonía con lo más grande, con consciencia, aprendiendo a silenciar la mente para que aflore lo verdadero. Anímate a expandirte y abrirte a las nuevas posibilidades.

EL DIÁLOGO EXTERNO

- Toma responsabilidad por tus palabras, cada momento es una nueva oportunidad para construir.
- Comunícate de forma transparente, haciendo espacio dentro de ti para ver lo que te pasa con lo que el otro dice. Lo que ves en el otro es tuyo, lo que te gusta y lo que no te gusta.
- Comunícate de forma responsable y consciente. Al responder desde la reacción, estás actuando en automático.
- Prueba comunicarte desde el corazón, cuando hablas de ti, de lo que a ti te pasa. El otro no tiene que defenderse y puede escucharte y comprometerse con lo que dices.



EJERCICIO

3

Presta atención a lo que piensas y dices

Identifica una persona de tu entorno que te molesta o irrita con frecuencia, una persona que siempre criticas o juzgas. Toma tu cuaderno de apoyo y escribe qué aspectos de esa persona te molestan. Escribe lo que dices de esa persona.

Al terminar, relee la lista y vuelve a escribir todos esos aspectos pero en primera persona. **¿De qué te das cuenta?**

Ejemplo:

"Me molesta que sea tan desordenado" - "Me molesta ser tan desordenado"

"Me molesta que sea tan intransigente" - "Me molesta ser tan intransigente"

"Me molesta que se victimice" - "Me molesta victimizarme"

Fíjate en que área de tu vida haces lo mismo que esa persona y no te das cuenta. Si no te viene la información en el momento, no te juzgues, mantenlo presente durante la semana y permite que la información llegue.

Todo lo que ves en el otro está en ti.



CONSIGNA

3

Observa tu palabra y tus pensamientos

Exprésate de forma responsable y consciente.
Práctica tener presente que siempre que hablas de otro
estás hablando de ti.



ENFOQUE

3

El Verbo es Creador

Mi Palabra es sagrada.

Como hablo pienso.

Todo lo que digo de los demás es lo que pienso de mí.

El Verbo es Creador.

Aprendo a cuidar mi Verbo y me animo a cambiar mis Palabras.

Tomo consciencia de que con mis Pensamientos

y mis Palabras construyo mi mundo.

Mi Palabra construye, mi Palabra destruye.

Elijo construir.

Elijo ser amoroso y respetuoso conmigo mismo

y con los demás.

Elijo liberarme de la necesidad de juzgar y criticar.

Me libero de la necesidad de hacerme daño a través de mi Palabra.

Observo lo que digo y observo lo que dicen los demás.

Elijo ser amoroso con mi Palabra.

Elijo expresarme con respeto y con Amor.

Mi Palabra es sagrada. Mi Palabra es poderosa.

Mi palabra tiene un efecto en el mundo.



4

LAS BARRERAS

- Programas y Proyecciones -

"Cuando trabajamos en nosotros mismos nos liberamos, haciendo un cambio en la percepción de cómo miramos nuestra vida, cómo nos comportamos en ella, las decisiones que tomamos y cómo nos relacionamos con los demás."

Llegaste a tu Clan por el fuerte deseo de que llegara alguien al sistema familiar. Antes, durante y después de tu nacimiento fuiste incorporando información que fue determinando y condicionando tu existencia en este mundo.

A esto se le llama Proyecto Sentido. El Proyecto Sentido es la información conciente e inconsciente, las creencias, los deseos, pensamientos y emociones que tomaste de tus padres desde los nueve meses antes del embarazo, hasta los tres primeros años de vida. Todo lo que tomaste en este tiempo, condicionó tu percepción hacia el mundo.

La madre es la que tiene más incidencia en el Proyecto Sentido del niño debido a la simbiosis que viven hasta los tres años aproximadamente. El niño graba en su inconsciente todo lo que su mamá vivió emocionalmente durante ese período. La incidencia del padre, se toma a través de la relación que tuvo con la madre durante ese período de tiempo.

Todas estas vivencias forman nuestro sistema de creencias y nuestros programas. A lo largo de nuestra vida, seguimos cargando nuestro inconsciente con toda la información que recibimos de nuestro entorno, condicionando así nuestra percepción.

Para comenzar el trabajo hacia nosotros y comenzar a desactivar nuestras creencias limitantes, debemos observar de forma consciente:

- Nuestras Creencias
- Nuestros Programas
- Las Proyecciones que hacemos

LAS CREENCIAS

- **Una Creencia es un Pensamiento repetido, una frase de poder o valor que fue tomada de tu entorno familiar o social**

- **Tenemos Creencias que potencian nuestra Vida y otras que la limitan**

Las creencias que te potencian, son las que deseas mantener, las que están ahí para que seas una mejor versión de ti, las que resuenan con la realidad que quieres crear y que vibran con tu bienestar.

Las creencias que te limitan, son aquellas que deseas comenzar a soltar, que no te permiten ser quien deseas ser, que no te permiten avanzar y ver mas allá.

- **Las Creencias son frases cortas que nos condicionan**

"Los hombres son todos iguales", "Las mujeres siempre terminan solas", "Si hay crisis, nos morimos de hambre", "Los hombres no lloran", "Las mujeres tienen que ser discretas".

Existen infinitas frases cortas que hemos oído y repetido. Esas frases las tomamos como ciertas y así se manifiestan en nuestra realidad.

Vivimos nuestras creencias de forma inconsciente, creamos situaciones en nuestra vida que reafirman esas creencias. Hasta que no cambiamos nuestros programas inconscientes, no podremos percibir nuevas realidades.

¿CÓMO TRABAJAMOS UNA CREENCIA?

- **Observando:**

¿De dónde viene?, ¿Quién me la dijo?, ¿Quién la pensaba?

- **Mirando la emoción que se oculta detrás de la creencia**

¿Qué sientes? ¿Qué emoción despierta en ti esa creencia?

Tal vez sea miedo, tristeza, desagrado, alegría o ira. Hacernos conciente de la emoción oculta es el primer paso para comenzar a darle un lugar y desactivarla.

- **Siendo conciente de la intención positiva de la Creencia**

Seguramente en algún momento esa creencia te salvó a ti o a algún miembro de tu sistema. Hoy puedes empezar a mirarla con respeto y amor y dejarla con ellos. Es muy importante no juzgar ni criticar a nadie de tu clan, sino por el contrario, poder agradecerles. Esas creencias los salvaron y los ayudaron a sobrevivir permitiéndote hoy estar aquí, haciendo algo nuevo e iluminar lo que ellos no pudieron.

PROGRAMAS Y PROYECCIONES

- **Tu afuera es un reflejo de tu interior**

Proyectas en el espejo de la vida, todo lo que hay en tu interior. Por eso, puedes hacerte la pregunta: *¿Qué estoy proyectando? ¿Qué me molesta de lo que veo? ¿Qué de lo que veo en el otro es mío?*

Como humanos nos cuesta mucho reconocer e integrar el afuera con el adentro. Nos cuesta abrazar lo que no nos gusta y traerlo como algo que no vemos de nosotros mismos.

Mira hacia tu interior, ahí están todas las respuestas!

- **Imagina que eres un proyector y que tu vida es una pantalla y tu mente el disco duro de la computadora**

Proyectas lo que está en tu programa, proyectas lo que aprendiste, proyectas lo que te enseñaron. Infinitas situaciones del pasado, palabras y frases de poder cargaron de información tu disco duro. Esa información actúa en ti, sin permitirte ser libre de pensar y hacer lo que sientes.

HOY PUEDES EMPEZAR A HACER ALGO NUEVO...

- **Hoy puedes empezar a resetear tu disco duro**

Hoy puedes empezar a formular nuevas frases en ti, que generen una emoción nueva que potencie tu vida. Con una percepción limpia, inocente y sana. Poder empezar a ser tu mismo más libre de todos aquellos que habitan en ti.

- **No se trata de excluir o rechazar, se trata de integrar**

Se trata de observar, aceptar y decidir ser un Transformador. Cuando miro mi árbol y acepto lo que fue tal cual fue, recién ahí puedo empezar a liberarme de mis creencias y programas.

- **Hoy puedes empezar a decir "SI" a todo**

El "SI" genera paz en el pasado y en el presente y permite crear un futuro más libre de mí mismo. No puedo cambiar la historia de nadie, solo la mía.



EJERCICIO

4

Observa tus Creencias Limitantes

Observa tus Creencias Limitantes

Toma tu cuaderno de apoyo y haz una lista de todas esas Creencias que condicionan tu percepción y no te permiten vivir la vida que deseas. Escribe todas esas frases cortas que condicionan tu mirada hacia: el dinero, la pareja, el trabajo, el bienestar, etc. Escribe esas frases aprendidas que fuiste tomando como propias y que hoy te limitan.

Ejemplo de posibles Creencias:

"El dinero es sucio.", "El dinero separa." "La vida es peligrosa." "Los hombres/mujeres son todos/as iguales." "Sin sacrificio no hay éxito." Etc.

Una vez terminada la lista, lee cada frase y hazte las siguientes preguntas:

¿De dónde viene esta creencia?

¿Quién me la dijo?

¿Quién de mi sistema familiar repetía esta frase?

Al identificar a esa persona, cierra tus ojos e imagina que está delante de ti. Imagina que le devuelves simbólicamente esa frase, esa creencia y mientras lo haces dile (en voz alta o internamente): **"Te entrego esta frase que no me pertenece, te entrego esta creencia que es una verdad para ti y lo respeto. A partir de hoy elijo comenzar a desactivarla".**

Repite la frase las veces que sean necesarias hasta que sientas que es suficiente. Luego abre tus ojos y repite el ejercicio con otra persona u otra creencia. Puedes realizar este ejercicio las veces que sientas necesario.

Realiza el ejercicio chequeando constantemente qué emociones vienen, qué emociones están detrás de esas creencias. Practica realizar el ejercicio con el mayor respeto, reconociendo que esa creencia tiene detrás la intención positiva de salvar al clan.



CONSIGNA

4

Conviértete en un Transformador

Cuando veas que aparece una de esas frases o Creencias en ti,
dile internamente:

**“Si, te veo... estoy en proceso de cambiar mi percepción con
respecto a ti. Elijo cambiar mi percepción”.**

Comienza a formular de manera consciente, nuevas frases que te
potencien en tu vida y que sean una verdad para ti hoy.



ENFOQUE

4

Soy un Transformador

Elijo transformarme y transformar.

Elijo sanarme y liberarme.

Cambio mi percepción.

Me libero de todo lo que no me permite desarrollarme
y ser el mejor resultado de mí.

Elijo ver la verdad.

Estoy dispuesto a trabajar en lo más profundo de mí.

Soy la verdad. Solo veo la verdad.

Le digo Sí a todo lo que soy.

Le digo Sí a mi luz y a mi sombra.

En mi sombra está mi mayor potencial de descubrir mi luz.

Me animo a transitar mis miedos

y me animo a mirar con respeto todo lo que soy
y todo lo que viene de mí.

Me animo a ir más allá de lo que fueron mis padres.

Me animo a ser el mejor resultado de mí.

Transformo mi conciencia.



5

BARRERAS CONCIENTES

- Las Emociones -

Las Barreras Concientes son un obstáculo que tú mismo te pones en el camino para no alcanzar tus metas, tus objetivos, tus sueños. Estas barreras, son concientes porque puedes identificarlas fácilmente y generalmente, asociarlas con alguna de las cinco emociones básicas: **la alegría, el asco, la ira, la tristeza y el miedo.**

El miedo, es la barrera que se encuentra detrás de todas las emociones y detrás de todas las barreras. El miedo está en la mente y funciona cíclicamente. Generas pensamientos de miedo, que en consecuencia generan emociones de miedo y luego se concretan en acciones de miedo.

En cada uno de nosotros existen infinitas creencias de miedo que nos llevan a vivir en modo supervivencia.

Desde muy atrás, los nuestros, tuvieron que sobrevivir y muchas veces el miedo los ayudó a salir adelante y los salvó. Pero hoy, ya no lo necesitamos para sobrevivir. No se trata de que dejes de tener miedo, es parte de nosotros y en muchos momentos también nos ayuda.

El desafío es, **poder observar el miedo cuando aparece**, poder observar las palabras que usas, las emociones que aparecen y las acciones que tomas desde ese lugar.

Cuando tienes miedo supones y eso te drena la energía y te saca fuerza. Por eso es muy importante conectar con el presente y preguntarte: *¿Cómo estoy ahora? ¿Cómo siento mi cuerpo ahora? ¿Lo que imagine es real? ¿Ocurrió o lo estoy suponiendo?* Ten presente que hoy estás plantando la semilla de tu futuro.

Muchas veces, utilizamos el miedo para resguardarnos, para no exponernos, para no mostrarnos realmente como somos. Porque creemos que si ven nuestra esencia, nos "descubren" y no nos van a amar o a aceptar. Cuando se quien soy, cuando me acepto, el miedo empieza a desaparecer y comienzas a vibrar en la frecuencia del amor, de la alegría, de la confianza.

Nadie lo va a hacer por ti. No esperes que alguien te salve. Eres tú, desde tu adulto emocional, que vas a empezar a hacer algo diferente con tu vida.

ESTA CLASE TIENE LA INTENCIÓN DE...

- **Que te hagas conciente de que las emociones no son ni buenas ni malas, son neutras**

Tenemos el juicio de valor puesto en las emociones, como hacemos casi todo en la vida. Creemos que estar triste está mal, estar alegre está bien. Pero las emociones no son ni buenas ni malas, son neutras. Todas cumplen una función distinta y están siempre al servicio de nuestro crecimiento.

- **Que comiences a desidentificarte de tus emociones, no eres tus emociones**

Muchas veces nos pasa que quedamos estáticos en alguna emoción y no podemos salir de ella. Estar ahí se vuelve un lugar cómodo, aprendemos a convivir con ella. Llega un momento en el que nos creemos que somos la tristeza, la alegría, el enojo. Para salir de ese lugar, es importante comenzar a soltar el apego y hacernos concientes de que las emociones simplemente son.

- **Las emociones son la guía que tenemos los seres humanos hacia el autoconocimiento**

Cuando empezamos el camino hacia el interior, las emociones se convierten en aliadas. Aprendemos a usarlas como guía para saber como estamos. Aprendemos a observarlas, aprendemos a mirar lo que nos traen y las utilizamos al servicio de la vida.

Cuerpo emocional

- **Somos seres emocionales**

Las emociones son parte de nosotros y no son ni buenas ni malas. Es importante aprender a observarlas y darles un lugar, sin identificarme con ninguna. No somos ninguna de ellas. La identificación es un mecanismo de defensa para sentirnos amados, queridos y pertenecientes.

- **Las emociones no las podemos cambiar de raíz.**

Podemos cambiar nuestro pensamiento, y así cambiamos nuestra experiencia de vida. La emoción no la puedes cambiar, ella aparece trayendo una información. Lo que si puedes cambiar son los pensamientos que generas. Empieza a crear nuevos pensamientos, permítete salir de la zona conocida, comprueba tu mismo que si lo haces, tu realidad será distinta.

Pensamiento + Emoción = Acción/Experiencia

- **Las emociones son nuestras alarmas, se encuentran al servicio de nuestra supervivencia**

Muchas veces no le damos el uso correspondiente a las emociones. Cuando nos damos cuenta del enorme recurso que son para nuestra vida, entendemos la importancia de poder observarlas sin apego, en su esencia y sin juicio de valor. Utiliza las emociones como tu propia guía hacia tu bienestar.

- **Tocar la emoción verdadera nos permite sanar**

Solemos utilizar las emociones como mecanismo de defensa para no hacer contacto con lo que realmente nos pasa.

No siempre somos concientes de esto. Cuando nos quedamos en esa emoción que aparece y no vamos a ver lo que hay detrás de ella, es como si pusiéramos un parche, tarde o temprano vuelve a aparecer.

En cambio, cuando logramos ver lo que hay detrás, cuando nos animamos a ir más allá y encontrar la emoción verdadera es cuando comenzamos a sanar.

- **Cuando surge una emoción puedes preguntarte:**

¿Qué hay detrás de esta emoción? ¿Qué me muestra esta emoción?

Tráete al presente. Estas preguntas te van a ayudar a conectar con el aquí y ahora, te van a traer al cuerpo. Recuerda que en el presente está la posibilidad de hacer algo diferente.

- **La emoción se vuelve “negativa” cuando se hace recurrente, cuando se convierte en un ancla en nuestra vida**

Cuando no le das lugar a la emoción, cuando no la observas, ésta se vuelve recurrente para ser vista. De esta forma, comienza a limitarte, comienza a impedirte avanzar. Por eso la importancia de observar tus emociones, darles un lugar y comenzar a transformarlas en tus aliadas.

Cuerpo mental

- Los Pensamientos generan emociones.
- El Sistema de Pensamiento se encuentra influenciado por nuestro pasado, lo que nos han enseñado, lo que hemos vivido.
- Las emociones influyen en nuestra Personalidad y determinan como nos mostramos ante el mundo.
- El Ego se forma en función a nuestras emociones predominantes; en función a la emoción que utilizamos como herramienta de supervivencia en nuestro pasado.

Tristeza

- **Es la emoción de la pena, la pérdida y el daño**

Socialmente se trata como un asunto tabú, no se mira con buenos ojos. Eres tú el primero que tiene que permitirse sentir la tristeza y no verla como algo "malo". Permítete transitar la tristeza aunque no sea cómodo. Siéntela, para luego poder trascenderla. Sácale el juicio de valor y ábrete a recibir la liberación que viene cuando te permites expresarla.

- **La tristeza es tan sana como cualquier otra emoción**

Cuando no se integra o canaliza, se puede convertir en rabia.

- **Se focaliza en el pecho y pulmones**

Rabia

- **Se caracteriza por su efecto destructivo**

Es socialmente mal vista, tiene la función de atacar lo que nos ha herido. La rabia no está bien vista y desde pequeños nos enseñan a reprimirla y no expresarla. Por lo general, nos tragamos la rabia y se convierte en rencor, amargura o depresión. Se relaciona con la frustración.

- **La rabia bien canalizada es el impulso hacia la vida**

Para liberar la rabia, solo tenemos que darle un lugar, sentirla y mirarla de frente. Hacernos cargo de nuestro sentimiento, sin vergüenza y sin juicios. De esta forma deja de ser destructiva y se convierte en un recurso para la vida.

- **Se focaliza en la zona abdominal hígado y vesícula**

Asco

- **Tiene un gran poder para condicionar nuestro comportamiento, principalmente ante los alimentos.**

Tiene una función protectora. Actúa no solo en el momento que se experimenta, sino también para futuro. Queda grabada en nuestra memoria.

- **Tiene como principal objetivo preservar la especie.**

Nos protege de la ingestión oral de sustancias y objetos peligrosos para el organismo y del contagio de enfermedades.

Alegría

- **Es la emoción de la sonrisa y el bienestar**

Suele acompañarse de una gran carga de energía. Genera condiciones neuronales al igual que el Amor. Se asocia con el optimismo.

- **Cuando se utiliza de forma excesiva puede actuar como mecanismo de bloqueo hacia las demás emociones**

Por eso, la importancia de la Observación. *¿Cómo es mi relación con la alegría?*

Si la utilizas en exceso, tratando de tapar las otras y no permites que aflore lo que tiene que aflorar, la estás utilizando como un mecanismo de defensa y es importante comenzar a regularla.

- **Ayuda a activar el cerebro y la circulación sanguínea**

Miedo

- **Es la emoción del peligro y la amenaza**

Al experimentarla, el cuerpo se activa generando: sudoración, boca seca y palpitaciones. Es bueno saber dónde se ubica el miedo en tu cuerpo para poder reconocerla con más facilidad y así poder desactivarla cada vez más rápido y con conciencia.

- **Esta emoción nos mantiene alertas y protegidos**

No surge necesariamente ante un peligro real sino ante algo que la persona percibe como tal. El miedo es el modo supervivencia.

- **El miedo es la ausencia de Amor**

Cuando hablamos de ausencia de amor, no significa ausencia de amor por tus hijos, por tu pareja o por alguien querido. Significa que estamos desconectados del Amor más grande, ese que nos sintoniza con lo verdadero y con nuestra esencia.

A medida que avanzamos en nuestro autoconocimiento vamos soltando el miedo, comenzamos a confiar, nos volvemos mas empáticos, mas altruistas. Aumenta la paz en nuestra vida.



EJERCICIO

5

Identifica tus miedos más profundos

Toma tu cuaderno y haz una lista de tus miedos más profundos. Escribe esos miedos que no te permiten lograr tus objetivos o relacionarte como deseas. Enumera esos miedos que vienen de lo profundo de tu estómago, esos miedos que te separan de tu esencia verdadera.

Si deseas, puedes poner una música suave de fondo que te permita sentirte en paz, tranquilo y seguro, para dejar salir esos miedos. Permite que el lápiz escriba solo, deja que tu alma escriba a través de ti y que salga lo que tenga que salir.

Cuando termines, lee lo que escribiste y hazte la siguiente pregunta: ***¿Cuántas cosas me estoy privando por miedo?***

Tu no eres tus miedos, tu no eres tus emociones. Simplemente observa tus miedos para saber que están ahí y que hoy puedes empezar a darles un lugar, a mirarlos con buenos ojos y a transformarlos para comenzar a vivir la vida que deseas vivir.



CONSIGNA

5

Desidentifícate de tus emociones

Observa tus comportamientos de miedo, rabia, tristeza, asco y alegría.

Practica utilizar tus emociones a tu servicio como una guía para reconocer lo que es mejor para ti.



ENFOQUE

5

El miedo solo está en mi mente

Me libero de mis ideas de miedo,
culpa y separación.
Soy Amor. El Amor es mi esencia verdadera.
No soy el miedo. Soy Amor
No soy la culpa. Soy Amor.

Me animo a desactivar todos los programas
que condicionan mi percepción.
Me libero del pasado, lo acepto y lo libero.
Me animo a sanar y soltar todo enojo,
toda rabia, todo resentimiento, toda culpa.

Soy libre de elegir lo que quiero ver
y lo que quiero manifestar.
Me libero de todo lo que me atrapa y no me
permite vivir la unidad con mi verdad.

El miedo solo está en mi mente.



6

BARRERAS INCONSCIENTES

- Fidelidades ocultas e implicancias -

Las Barreras Inconscientes son aquellas que no vemos a simple vista pero que sabemos con certeza que están ahí.

Todos tenemos implicancias que vienen del pasado, todos tenemos alguna implicancia con alguien de nuestra sistema familiar. Representamos a nuestros ancestros de manera inconsciente y por un profundo amor. Pero esto, lo hacemos desde un amor desordenado, un amor ciego e infantil, que nos impide ocupar nuestro lugar en el sistema y avanzar en nuestra vida.

Esas fidelidades que mantenemos hacia los nuestros, nos detienen y nos hacen repetir historias, ocupar lugares que no nos corresponden y actuar de manera inconsciente. *"No somos libres de vivir nuestra vida"*, decía Bert Hellinger.

En cada sistema familiar sucedieron cosas importantes, muertes tempranas, abortos, niños no nacidos, enfermedades graves, pérdidas económicas, guerras, situaciones que movilizaron al sistema y que cambiaron la historia de las personas. Esos hechos están impresos como información importante en el inconsciente del sistema familiar y por ende en cada persona que lo conforma. Esa información tiene una carga emocional importante y sale a la luz para ser vista y resuelta en generaciones siguientes. El sistema familiar siempre vela por la evolución, inclusión y sanción del clan.

Nuestra mente separa, juzga, divide, condiciona, hace juicio de valor, pero el Alma no juzga ni separa. En el Alma estamos todos unidos y todos pertenecemos.

ESTA CLASE TIENE LA INTENCIÓN DE...

- **Que comiences a reconocer que eres parte de un Sistema Familiar y que toda la información de tu clan está en ti**

A veces nos cuesta integrar esta idea, nos cuesta integrar que cada uno de nuestros antepasados está en nosotros. Creemos que la solución a los problemas que tenemos con algunos de ellos, es separarnos, alejarnos, excluir, sin ser conscientes de que ellos están vivos en nosotros y los llevamos a donde sea que vamos.

- **Que comiences a incluir y respetar a los que estuvieron antes**

Muchas veces creemos que la historia empezó cuando nosotros nacimos, que todo comenzó con nosotros, sin ser conscientes de que antes de nuestra llegada pasaron muchas cosas. Hubieron muchos que vivieron antes que nosotros y que gracias a ellos hoy podemos estar aquí. No tenemos ni idea lo que pasó, ni lo que sintieron, ni lo que sufrieron. Tal vez hoy puedas empezar a mirar para atrás de una forma distinta.

- **Que comiences a ocupar tu lugar en tu sistema familiar para permitir que el Amor fluya en tu vida**

El amor es muy importante, pero el Orden está primero que el Amor. El orden le da cause, fluidez y fuerza al amor. El amor siempre está, pero no siempre es sano.

El orden se da cuando estás en tu lugar en tu sistema, como hijo de tus padres, hermano de tus hermanos, padre de tus hijos. No siempre ocupamos nuestro lugar y por eso el amor no fluye en nuestra vida.

BARRERAS INCONSCIENTES

- **Podemos identificar que estamos ante una barrera inconsciente cuando tenemos una reacción desmedida frente a una situación o cuando vivimos situaciones repetitivas**

Seguramente alguna vez te ha pasado de reaccionar ante una situación y decir: *¿Qué me pasó? Este no soy yo!* o haz vivido situaciones que se repiten una y otra vez y no sabes como salir de ahí. Estas situaciones están a tu servicio para que puedas ver que hay algo oculto detrás de ellas.

- **Es todo aquello que está guardado en la sombra de nuestro inconsciente y que actúa por nosotros todo el tiempo**

Ejemplo: Las fidelidades a un miembro de nuestro clan, implicancias sistémicas, excluidos.

EL SISTEMA FAMILIAR

- **Todos provenimos de un sistema familiar, con madre, padre, abuelos, bisabuelos**

Aunque esto parece obvio, es importante hacer una pausa y aclararlo. Todos tenemos una mamá y un papá, abuelos, bisabuelos y así para atrás, sea como sea que haya sido la historia. Ese es nuestro origen, de ahí venimos, eso somos. Nos guste o no nos guste, hoy estamos acá porque ellos nos dieron la vida.

- **En todo Sistema Familiar pasaron cosas: abortos, niños no nacidos y/o muertos al nacer, accidentes, enfermedades, pérdidas económicas, muertes, asesinatos, suicidios**

Muchas veces no tenemos idea de todo lo que pasó en nuestro Sistema Familiar y miramos las cosas que le pasan al otro como ajenas. Es muy importante que entiendas que nada es ajeno a ti, y que todo lo que pasó en tu sistema está vivo en ti.

- **Toda esa información quedó grabada en el inconsciente del clan familiar**

Cuando esta información no es vista, aceptada, resuelta e integrada, aparece repitiéndose o haciendo figura en las generaciones posteriores.

LAS FIDELIDADES OCULTAS

- Las fidelidades a un miembro del clan, los lazos invisibles, nos mantienen atados y actúan en nosotros como una información que no vemos.
- Somos fieles sin ser conscientes de ello:
 - A un abuelo que vivió un destino difícil.
 - A una tía que nunca se casó porque la dejaron.
 - A mi mamá, repitiendo su historia y cada día pareciéndome más a ella sin quererlo.

LOS EXCLUIDOS

- **Todo lo que excluimos, o negamos, por miedo, vergüenza, culpa, o mala consciencia, es representado por los más inocentes del clan; los niños o generaciones posteriores**

Cada miembro del clan tiene un lugar en el sistema familiar. En todo sistema han pasado cosas dolorosas, que generan vergüenza o que no cumplen con las expectativas. Ante estas situaciones, los miembros del clan tratan de tapar o excluir lo ocurrido para no tener que hacer contacto con el dolor. Es como si se quisiese eliminar del clan a esa persona que causó tanto daño. Pero lo que ocurre cuando se excluye a algún miembro, es que el propio sistema busca restablecer el orden y es por esto que las generaciones siguientes representan la exclusión.

Para poder sanar esta situación y ocupar el lugar que nos corresponde, es importante darle un lugar en nuestro corazón a lo que ocurrió. Es importante soltar las ideas y las historias para poder ver la verdad. Mirar la verdad siempre nos libera y nos da felicidad. Sea lo que sea que haya pasado.

“TODOS TIENEN DERECHO A PERTENECER.”

POR UN PROFUNDO AMOR

- **Por amor damos vida y por amor quitamos la vida**

Nos entregamos por amor. Por eso la importancia del orden, para que el amor pueda fluir en orden al servicio de la vida.

- **Desde el momento del nacimiento, pertenecemos a nuestro clan y sentimos en el alma que les debemos el Amor que nos dieron, el Amor de la vida**

Hacemos cosas para pertenecer y ser parte. Es muy importante tener presente y claro que no tenemos que hacer nada para pertenecer a los nuestros, porque desde nuestra concepción ya pertenecemos. Hagamos mucho, poquito o nada, somos parte, es un derecho que nadie nos puede quitar.

- **El inconsciente actúa como una fuerza invisible que nos impulsa y nos mueve. No somos libres de él, hasta que le damos un lugar y respetamos el pasado**

LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

- **Las Constelaciones Familiares son una herramienta sistémica que nos ayudan a mirar lo que no vemos y a mirar las dinámicas que actúan en nosotros**

Nos ayudan a mirar desde el Alma, nos muestran la verdad. No existen los juicios de valor, no existe lo bueno y lo malo, porque para el Alma no existe la división, no existe la dualidad. Se mira lo que realmente es.

- **Nos ayudan a incluir lo que excluimos y a mirar con respeto a los que estuvieron antes que nosotros**

Las Constelaciones Familiares unen, integran, incluyen. Todo y todos son parte.

- **Nos ayudan a ordenarnos en nuestro sistema, a ocupar nuestro lugar, para poder tomar la fuerza de nuestro clan como un impulso de amor hacia la vida**

Cuando nos ordenamos y ocupamos nuestro lugar, sentimos la fuerza de todos los nuestros como un enorme recurso para ir hacia la vida como cada uno elige hacerlo. Siempre están detrás de nosotros para que podamos apoyarnos en ellos y tomar su fuerza. Nuestro sistema siempre quiere lo mejor para nosotros y está siempre a nuestro servicio.



EJERCICIO

6

Reconoce tus Orígenes

Busca una hoja grande y lisa para hacer tu árbol genealógico. Si ya tienes uno hecho, no importa, hazlo nuevamente. Cada vez que haces tu árbol descubres algo nuevo y llega una nueva información que hoy estás preparado/a para recibir.

Dale un lugar en tu árbol a: tu madre, tu padre, a los hermanos de tus padres, a tus abuelos paternos y maternos, a los hermanos de tus abuelos, a tus bisabuelos. Incluye a tus hermanos, a tu pareja, a tus hijos. Incluye a tus parejas anteriores, a las parejas anteriores de tus padres o abuelos, incluye a los niños no nacidos y a esos hermanos de otros matrimonios.

Dale un lugar a todos, sin importar si los conociste o no. Dale un lugar a todas esas personas que necesites integrar en tu corazón.

Para hacer tu árbol, tal vez, tengas que buscar información. Si es así, hazlo con el mayor de los respetos, sin juzgar o criticar nada de lo que haya pasado antes, porque de ahí vienes y esa información está en ti. A medidas que haces tu árbol comienzas a ordenar tu sistema en tu corazón, a incluir a los excluidos y a liberarte para poder ocupar tu lugar.

Realiza este ejercicio con la mayor consciencia posible y fíjate:

- ***¿Con quién tienes más afinidad, con el lado materno o paterno?***
- ***¿A quién rechazas de tu sistema familiar?***

Se honesto contigo mismo/a, no te juzgues, es importante que permitas que llegue la información que tenga que llegar para poder emprender el camino de sanación hacia tu sistema.



Dile Sí a la Vida

Cuando le dices Sí a tu sistema familiar, le dices Sí a la vida
y puedes tomar toda la fuerza y todo el Amor de los tuyos
para impulsarte hacia tu vida.



Le digo Sí! a todo

Cuando digo Sí, la Vida se despliega ante mí.
Me siento en paz con todos y con todo.
Me digo Sí a mí tal como soy.
Me libero de la necesidad de juzgar.
Me libero de la necesidad de ser una víctima.
Me libero de la necesidad de sentirme culpable.
Me apruebo. Hice lo mejor que pude.
Todo lo que pasó fue perfecto.
No pudo ser de otra manera.

Por un profundo Amor a los míos,
cargo con cosas que no me hacen bien.
Me libero. Libero a todos los míos y me libero
de cuidarlos y de hacer para ellos
cosas que no me hacen bien.

Soy Amor, y el Amor me guía y me sana.
No puedo salvar a nadie.
Sólo puedo salvarme yo.
Ocupo mi lugar en mi árbol y solo mi lugar.

Soy Amor, soy Paz, soy Orden.



7

EL NIÑO INTERNO

- La Herida -

Todos tenemos una historia que nos marcó o que nos condicionó en el pasado. Todos de una u otra forma, hemos pasado por momentos difíciles en nuestra infancia.

Como niños, fuimos tomando toda la información de nuestro entorno como propia y generando programas que hoy nos condicionan. Ese niño vive aún en cada uno de nosotros y no siempre está feliz. Seguramente ese niño siente inseguridad, miedo, abandono, desvalorización y busca afuera lo que no tiene. Busca que lo cuiden, que lo protejan, que lo mimen, que lo reconozcan. Ese niño deposita su poder en el otro, en el afuera.

Como niños mirábamos a nuestros padres como héroes, o los minimizábamos y desvalorizábamos. Lo que el niño no entiende es que esos padres tuvieron también una historia, y también llevaban a su niño vivo y tal vez herido en su interior. No pudieron darnos lo que no les dieron. No sabían como hacerlo. Hicieron lo mejor que pudieron con lo que tuvieron.

A lo largo de nuestra niñez, fuimos generando mecanismos de defensa para defender nuestra herida. Nos pusimos un traje, una coraza, para defendernos del mundo exterior. Nos creamos un personaje donde sentirnos seguros y a salvo.

Tu parte mas chiquita necesita que la veas, que la aprecies, para dejar de esperar que el aprecio venga de afuera. Ya eres un adulto y puedes empezar a darte lo que te faltó. Es importante que comiences a crecer, a amarte y respetarte. De esta forma, atraerás por afinidad de forma, alguien que te ame y te respete. Alguien igual que tú.

Este proceso de sanación, nos ayuda a lograr estados más adultos del Ser, y poder pararnos en la vida de una forma más auténtica y libre.

ESTA CLASE TIENE LA INTENCIÓN DE...

- **Que puedas ir hacia tu interior, a ese lugar profundo del que salen tus heridas, tus implicancias, tus barreras**

A veces no es tan fácil ir hacia nuestro interior, es de a poquito y requiere de práctica. Una forma en la que puedes empezar es haciéndote la pregunta: *¿Qué me está mostrando esta situación ahora?* Tal vez la información no llegue en ese mismo momento, tal vez no te des cuenta enseguida, pero la pregunta queda suspendida, y cuando menos lo esperas, esa información llega. Es una pregunta para seguir observándote, creciendo e integrando todas tus partes.

- **Que comiences a recuperar todas tus partes, sin juzgar o criticar el pasado**

Es como tu propia búsqueda del tesoro. De a poco vas comenzando a observarte y vas comenzando a integrar todas tus partes hasta completarte, apreciarte y amarte tal cual eres.

- **Que comiences a sanar a tu niño interno, que comiences a crecer para llevarte al estado emocional adulto**

Mira a ese niño herido e identifica que es lo que necesita hoy. Hazte cargo de él o ella, dale lo que necesita. Deja de esperar que otros te den lo que necesitas. Conviértete en la mejor versión de madre-padre para ti.

ESTADOS EMOCIONALES DE LA PERSONALIDAD

Estado Infantil del Niño

Estado distorsionado de la personalidad

- **La persona se comporta como un niño, no toma responsabilidad de los acontecimientos de su vida y responsabiliza a los demás**

Cuando nos encontramos en el estado infantil, no podemos responsabilizarnos de nuestros actos, entonces responsabilizamos a los otros. Sentimos que el otro hace las cosas mal, que el otro nos hace daño, que el otro tiene la culpa. Sentimos que todo lo que nos ocurre es responsabilidad del otro. Nunca vemos nuestro cincuenta por ciento de responsabilidad.

- **Hace berrinches, reclama, espera que le den, le cuesta desarrollarse, no tiene dinero y le cuesta tener pareja**

- **Muchas veces se relaciona con personas mayores para que lo cuiden**

Al relacionarnos con personas mayores lo que buscamos es sentirnos protegidos, sostenidos, seguros y cuidados. Buscamos esas cosas que nos faltaron cuando éramos pequeños: la seguridad de papá, el calor de mamá, el sostén económico, el abrazo, el sentirnos cuidados y amados.

El Estado del Padre

Estado distorsionado de la personalidad

- **La persona no respeta a los demás, se siente más que el resto**

Siente que debe cuidar y/o salvar a todos los que están a su alrededor. Cuando nos encontramos en el estado del padre sentimos que somos mejores que los demás. Subestimamos al otro creyendo que nosotros lo hacemos mejor, o que el otro no lo puede hacer. Ponemos al otro en un lugar de inferioridad. No lo respetamos. Sentimos que tenemos que cuidar y salvar a los demás.

- **Da órdenes, es serio, rígido y estructurado**

Nos sentimos en un lugar de cuidador o salvador, nos mostramos serios, rígidos y estructurados. Damos órdenes, para que las cosas se hagan a nuestro modo y nos enojamos si no es así.

- **Es un niño herido, que tuvo que crecer de golpe**

Se mantiene en un lugar desordenado con respecto a sus padres. Estas actitudes no se toman de forma conciente. Seguramente cuando nos encontramos en este estado de la personalidad, fuimos niños que tuvimos que crecer de golpe y ocupar lugares y roles que no nos correspondían para la edad que teníamos. Tuvimos que hacerlo para sobrevivir a lo que estaba pasando. Esto genera un desorden interno, no estamos ocupando nuestro lugar, estamos ocupando el lugar de otro. Este lugar nos desordena respecto a nuestros padres y nos pone en el lugar de padres de nuestros padres, en vez de hijos de ellos.

El Estado Adulto

- **Es el estado sano de la personalidad**

Es un estado en el que la persona se hace responsable de su vida y de sus actos. Cuando llegamos a este estado podemos actuar y mirarnos desde un lugar adulto. Ya somos concientes de que todo está en nuestro interior. Asumimos la responsabilidad de nuestra vida, de nuestros pensamientos, de nuestras emociones, de nuestras acciones.

- **La persona es empática con los demás, se hace responsable, no juzga, acepta, respeta, pide lo que necesita y esta en orden con su sistema de origen**

Cuando podemos mirarnos a nosotros mismos, a nuestra historia, a nuestro sistema familiar y podemos aceptar todo lo que pasó de la manera en que pasó. Cuando podemos mirarnos y tratarnos con respeto, sin juicio o crítica, haciéndonos responsables de nuestras acciones y dándonos el lugar que nos corresponde; es cuando nos volvemos adultos emocionales y podemos hacer con el otro lo que hacemos con nosotros mismos.

- **A este estado se llega a través del desarrollo personal y el autoconocimiento**

Esto es un proceso, no es de un día para el otro y no termina nunca, lo seguimos trabajando toda la vida. Es de a poquito, es paulatino, es transformador. El desarrollo personal y el autoconocimiento es un camino para todos, pero que requiere mucha valentía. No es fácil ir al encuentro con uno mismo. Date las gracias por haber comenzado!

- **No siempre nos encontramos en el estado adulto de la personalidad**

Muchas veces estamos en la herida del pasado. Esa herida que se generó en la infancia, cuando perdimos nuestra inocencia y tuvimos que salir a defendernos del entorno. En ese momento, cuando éramos pequeños, defendernos nos ayudó a salir adelante y protegernos. Tenía una intención positiva. El tema es que seguimos actuando de esa forma aunque ya no lo necesitamos. Y cada vez que actuamos así, esa herida vuelve a florecer, vuelve a ser tocada.

- **Esa herida hizo que generaras y aprendieras mecanismos para protegerte o defenderte**

Hoy actúas como ese niño, con miedo y sintiendo que debes protegerte del entorno. Darnos cuenta de esto, nos ayuda a ir de a poquito desactivando esos mecanismos de protección que creamos. Hoy ya no necesitas defenderte ni protegerte de nada ni de nadie. Ya no hay nadie afuera al que tengas que temer.

- **Cada vez que viviste una situación traumática en el pasado, dejaste un pedacito de ti**

Esa herida o trauma, es lo que te impide hoy tomar tus propias decisiones o alcanzar tu bienestar.

- **En el presente repetimos lo que aprendimos en el pasado**

Si viviste abandono, soledad o miedo, esas imágenes hoy, seguramente, están condicionando tu percepción. Un buen ejercicio para mirar esto es tomar lo que te pasa hoy y hacerte la pregunta: *¿Cuándo me sentí así de chiquito? ¿En qué momento me sentí así?* Así, podrías conectar con los hechos del pasado que condicionaron tu percepción. Hoy ya no tienes porque repetirlo. Anímate a sumergirte en tu interior y conectar con ese niño abandonado, solo, miedoso. Acompáñalo y dile que ya no tiene porque sentirse así. Puedes darle todo lo que le faltó.

- **A través del trabajo personal vamos sanando y desactivando esa herida**

La herida siempre puede volver a aparecer, pero cada vez lo hará con menos fuerza porque estará integrada en ti. Cada vez que la herida aparece, viene a mostrarte algo que aún no habías visto para que puedas seguir creciendo y sanado. Las heridas, siempre van a estar, pero cada vez las vamos a poder mirar con más amplitud, con más amor, con más experiencia. El trabajo es de a poco, pero confía que si lo haces con consciencia, siempre será para tu crecimiento y bienestar.



Dale un lugar a tu niño/a interior

Mira a ese niño/a que vive en ti, con honestidad y sin miedo. Toma tu cuaderno de apoyo y haz una lista de todas aquellas cosas que marcaron el destino de ese niño/a, todas aquellas cosas que le faltaron, todo aquello que esperó que alguien le diera.

Si deseas, puedes poner una música suave de fondo que te permita sentirte tranquilo/a y seguro/a, para dejar salir todo lo que le faltó a tu niño/a interior. Permite que el lápiz escriba solo, deja que tu alma escriba a través de ti y que salga lo que tenga que salir.

Cuando termines, lee lo que escribiste y elige comenzar a darle a ese niño/a, desde el adulto/a que eres hoy, todo aquello que le faltó. Tal vez, sea un abrazo apretado, una mirada amorosa o un rato para jugar y divertirse.

Es necesario comenzar a hacer crecer a ese niño/a que aún reclama. No puedes cambiar el pasado, no puedes cambiar a tus padres, pero sí puedes construir una nueva mirada hacia ese niño/a que vive en ti. Hoy puedes empezar a convertirte en el mejor padre y la mejor madre para ti mismo/a.



CONSIGNA

7

Observa a tu niño/a interior

Ten presente observar tus reclamos,
tu victimización, tus berrinches, tus enojos.
Cuando te veas en ese lugar practica decirle internamente a tu niño/a:
***"Si, te veo y te doy un lugar en mi corazón, ya no es necesario que
te defiendas hoy soy un adulto y puedo cuidar de ti".***



ENFOQUE

7

Soy inocente Me libero

Soy inocente. No hice nada malo.
Me libero de las heridas del pasado.
Me libero de todo lo que me condiciona.

Ya soy un adulto. Recupero a mi niño/a
que juega, se divierte y es espontáneo/a.
Recupero mi inocencia.
Me divierto con la Vida.

Me permito mirar la Vida con inocencia,
como la miraba cuando era niño/a.
Me permito ser vulnerable.
Me permito mostrar mi vulnerabilidad.
Ya nadie me hace daño.

Yo me cuido. Yo me valoro.
Yo me respeto.
Amo al niño/a inocente que habita en mí.

Soy inocente. Me libero.



8

EL PERDÓN

– Aceptación y Reconciliación –

Perdonar es soltar, liberar, dar vuelta la página. *¿Cuántas veces nos quedamos mirando hacia atrás, sosteniendo enojos y rencores pasados, o recordando situaciones de dolor y sufrimiento?*

Perdonar es un acto de rendición, de entrega, de dejar ir. Al Ego, a nuestra pequeña personalidad, que siente que pierde o que desaparece, no le gusta el Perdón. El Perdón sucede en un acto de entrega del Ego. El Ego proyecta en otros o en situaciones externas la culpa y el enojo. Pero cuando realmente hacemos el trabajo de ir hacia adentro y mirar en profundidad, nos damos cuenta de la responsabilidad que tenemos en el acto de perdonar.

Generalmente cuando trabajamos el Perdón nos damos cuenta del daño que nos hicimos a través de otras personas, del dolor que nos generamos eligiendo pasar por una enfermedad o eligiendo trabajar en un lugar de tanta violencia y exigencia. Desde nuestros programas inconscientes, elegimos sintonizar con situaciones y personas que nos ayudan a sostener nuestras creencias.

Por Ejemplo: La víctima se encuentra con el victimario. *¿Quién es más responsable; el que daña o el que permite hacerse daño?*

Una Frase liberadora es:

"Me perdono por el daño que me estoy haciendo a través del otro y libero al otro, por el daño que se hizo a sí mismo intentando dañarme."

Una de las lecciones espirituales más importantes que tenemos que aprender es entender que *"Todos hacemos lo mejor que podemos en cada momento"*.

El enojo, la rabia, la necesidad de tener razón, son aspectos de nuestro Ego, que nos separan del acto de perdonar. Perdonar es un acto de entrega y de consciencia de que el otro es un actor perfecto en mi vida.

El Perdón nos libera del enojo con nosotros mismos y nos ayuda a dejar de poner energía en situaciones del pasado y proyectarnos hacia adelante con libertad y felicidad.

ESTA CLASE TIENE LA INTENCIÓN DE...

- **Que puedas diferenciar el Perdón del Ego, del Perdón del Alma**
- **Que comiences a reconocer el Amor hacia ti mismo que reside en el Perdón del Alma**
- **Que comiences el proceso de soltar el pasado y reconciliarte con todas tus partes**

Para empezar a construir lo nuevo tienes que soltar el pasado, soltar la historia y reunirte con todas tus partes. Reconciliarte con ellas para que puedas integrarlas de una manera sana y ordenada.

EL PERDÓN

El PERDÓN puede ser percibido de dos formas totalmente diferentes:

El Perdón del Ego y El Perdón del Alma.

EL PERDÓN DEL EGO

- Evita asumir responsabilidad.
- Percibe una situación determinada desde el aislamiento y el victimismo.
- Genera resentimiento, ira, angustia, deseo de venganza.
- Atrapa, genera repetición de patrones y enferma el cuerpo.

Frase:

“Te perdono porque soy bueno, pero no olvido lo que me hiciste”.

EL PERDÓN DEL ALMA

- Asume responsabilidad.
- Integra.
- Conduce a la reflexión respecto al “para qué” de la situación vivida.
- Aumenta el poder personal.
- Genera paz y tranquilidad.
- Es sanador, milagroso y liberador.

Frase:

“Te perdono, desde el perdón que sabe que no hay nada que personar”.

CREENCIAS ERRÓNEAS RESPECTO AL PERDÓN

“Si perdono no tengo amor propio.”

“Perdonar me hace débil y ser débil es ser vulnerable.”

“El rencor, la ira y la venganza me hacen fuerte.”

“Si perdono beneficio a quien me hizo daño.”

PARA REFLEXIONAR...

- **En las Constelaciones Familiares no se utiliza la palabra "Perdón"**

Pone a la persona en un lugar de superioridad y no permite tomar responsabilidad. Se utiliza la palabra reconciliación y la frase "lo siento". Cuando te conectas con esa frase puedes hacerte responsables de tu acción y conectar con la emoción que te produce a ti y al otro.

- **Practicar el perdón del alma o la reconciliación es una elección de todos los días: "Yo elijo perdonarme y perdonar"**

Para poder perdonar a otro, primero tienes que perdonarte a ti. Es un proceso que se transita con amor y consciencia.

- **Muchas veces no queremos soltar el pasado, sostenemos el rencor y el enojo, nos seguimos victimizando porque es un lugar cómodo**

Para lograr una mejor versión de ti, tienes que salir de tu zona de confort. No hay cambio si no hay movimiento. Suelta el lugar cómodo, deja de contarte la misma historia de siempre, detrás del miedo, te espera algo maravilloso.

- **Cada instante es una nueva oportunidad para hacer las cosas diferentes, para reconciliarte contigo mismo y recuperar las partes que dejaste ancladas en tu pasado**

Perdónate por las infinitas formas, maneras y momentos que no te amaste, elegiste, miraste con amor, con valía, con respeto. Perdónate porque no pudiste hacer otra cosa. Hiciste lo mejor que pudiste. Perdónate por no haberte dado cuenta antes de lo que tú mismo te estabas generando.

"El perdón no es un acto caritativo hacia los demás, es un acto caritativo hacia uno mismo."

Enric Corbera



EJERCICIO 8

Reconcílate con todas tus partes

Comienza a darle un lugar a todos esos maestros que tuviste a lo largo de tu vida, todas aquellas personas que te desafiaron a ver lo que no estabas viendo de ti. Identifica aquellas personas a las que aún reclamas, que aún no pudiste soltar y que aún retienes a través del enojo, la rabia o la tristeza.

Toma tu cuaderno de apoyo y escribe una carta a cada una de esas personas que aún no has podido soltar y liberar. Hazlo con la intención de que esa carta sea una carta de reconciliación con el alma de esa persona.

Si deseas, puedes poner una música suave de fondo que te permita sentirte tranquilo/a y seguro/a, para dejar salir todo lo que tenga que salir. Permite que el lápiz escriba solo, deja que tu alma escriba a través de ti.

Este ejercicio no es para nadie más que para ti. Es para que puedas comenzar a soltar esas mochilas que cargas, y tal vez puedas escribir: ***“Te suelto, te libero y hoy me hago cargo del 50% que me toca en esta relación. Hoy elijo soltarte y liberarte para empezar a vivir mi vida de otra manera, eligiendo reconstruirme y soltar el pasado.”***

Cuando termines la carta, realiza un acto psicomágico con ella para comenzar a liberarte. Tal vez quieras quemarla, o romperla. Realiza este acto psicomágico, como un acto de iniciación hacia esa nueva vida que deseas para ti, en paz y reconciliación con tu pasado.



CONSIGNA
8

Hazte responsable

Practica ser tu propio observador consciente y comienza a tomar responsabilidad por cada circunstancia de tu vida.



ENFOQUE
8

Me Perdono

Me Perdono y elijo ser Feliz.
Me Perdono y elijo estar en Paz.
Me Perdono y acepto todo lo que pasó.

Hice lo mejor que pude
y no pude hacer otra cosa.
Me Perdono por el daño que me hice
a través de los demás.
Me Perdono de mi propia crítica
y de mis mecanismos para hacerme daño.

Me Perdono y Perdono todo lo que pasó.
Me libero del enojo,
del resentimiento y de la culpa.

Me Perdono por las elecciones que hice.
Me Perdono por la necesidad de
boicotear mi Felicidad.

Estoy en Paz con todo.



9

LO NUEVO

- Metas y Sueños -

Somos energía en movimiento. Somos vibración y dependiendo de nuestra vibración es lo que atraemos a nuestra vida. Nuestras emociones y pensamientos, emiten una frecuencia vibratoria que por ley atrae a su igual.

La ley de atracción dice:

“Todo objeto atrae a su igual, seas consciente o no de ello.”

Hemos trabajado durante este proceso, en observarnos sin juicio, identificar nuestras dinámicas y comportamientos concientes e inconscientes, hemos experimentado el poder de la palabra y los pensamientos. Nos hemos hecho concientes de la importancia de la elección, siempre estamos eligiendo y existen infinitos futuros probables para nuestra vida. Salir de la comodidad, de la queja, del desgano, es una elección que solo podemos hacerla nosotros.

Todo esto, nos ha llevado a ir limpiando de a poco nuestros cajones mentales para cambiar la percepción que tenemos de nuestra vida.

La vida nos pide movimiento, nos pide evolucionar, nos pide experimentar, ya que en la experiencia es en el único lugar que existe crecimiento y expansión. Vinimos a este plano a vivir la experiencia de la vida y a recordar que somos Creadores de nuestra realidad.

Siempre estamos creando, seamos conscientes o no de ello. A partir de este capítulo, comenzaremos a sintonizar con lo nuevo. Lo nuevo es algo que se crea en el momento presente, soltando toda idea que venga del pasado.

Crear lo que deseamos, requiere de nosotros mucha dedicación, voluntad, disciplina, foco, pasión y sobretodo, alegría. Requiere de un compromiso con nosotros mismos.

ESTA CLASE TIENE LA INTENCIÓN DE...

- **Que te hagas consciente de que el futuro se construye con cada acción que tomamos en el Presente**

Para poder estar libres en el presente es importante soltar el pasado. Como venimos viendo desde el principio, la semilla que plantes hoy está gestando tu futuro próximo. Al hacerte cada vez más consciente de esto, tomarás decisiones más responsables. Pero no olvides que para crear algo nuevo, tienes que soltar el pasado, sino seguirás repitiendo lo mismo.

- **Que te hagas consciente de la importancia de hacer espacio para que llegue lo Nuevo**

Para que lo Nuevo pueda llegar, tienes que hacerle espacio. Tienes que sintonizar con esa idea.

Por ejemplo: Cuando viene un bebé nuevo a la familia, los que lo esperan, al saber de su llegada le van creando su espacio. Le designan un cuarto, y de a poquito van haciendo contacto con el bebé a través de esto. Van pintando las paredes, armando su cama, colgando un cuadro, etc.

De eso se trata, de ir haciendo espacio, de ir generándole un lugar a eso que quieres que llegue a tu vida. Capaz no tienes que hacer nada afuera, tal vez es hacerle espacio simplemente en tu corazón.

- **Que identifiques tus deseos y te motives a tomar acción hacia ellos**

Para que lo Nuevo llegue, tienes que enfocarte e identificar cuáles son tus deseos. Es muy importante que lo tengas claro porque de ahí saldrá la fuerza. Una vez que los tengas, toma acción hacia ellos, empieza a trabajar para que sucedan. No es una carrera, es un proceso de disfrute, estás creando lo que quieres manifestar en tu vida, por lo tanto hazlo con alegría. Claro que llevará dedicación, tiempo, trabajo, pero no te olvides que es para ti, y que es para disfrutar.

“Lo Nuevo llega cuando hacemos espacio para que se manifieste.”

DIFERENCIAS ENTRE METAS Y SUEÑOS

- **Las Metas**

Nacen de una idea y solo dependen de nosotros mismos. Sabemos como lograrlo. Son concretas.

Ejemplo: tengo que correr una maratón, entonces entreno y como bien para poder lograr mi objetivo.

- **Los Sueños**

Son nuestro impulso hacia la vida. Son mucho más grandes que nosotros y tienen una parte que desconocemos. Saber lo que deseamos, es el impulso y el motor que nos lleva a descubrir la información que nos falta para obtener nuestro sueño.

Los sueños nos llevan a entregarnos, a conectarnos y a confiar en una fuerza Superior más grande, que nos guía. Cuando los dejamos de lado, nos volvemos tristes, desganados, apáticos, sin sentido.

La Vida desea que sueñes, te quiere al servicio de ella!

EL PROCESO DE MANIFESTACIÓN

1. Identifica tu Propósito

- Muchas veces no tenemos claro lo que deseamos, pero si lo que NO deseamos.
- Saber lo que NO deseamos, es el punto de partida para identificar nuestro deseo.
- Es a partir de ahí que comenzamos a construir nuestro Propósito.

2. Toma Acción

- Prepárate para la Vida que desees Vivir.
- Rompe con viejas estructuras inconscientes, con viejos patrones, limpia tu mente, genera espacio para que entre lo Nuevo.
- Crea nuevas estructuras de manera consciente. Si desees ir hacia delante debes cambiar tu marco de referencia. Alinea tu Pensamiento, Emoción, Palabra y Acción.

3. Disfruta el Resultado

- La Vida nos provee de todo lo que necesitamos y todo llega en el momento perfecto.
- Debemos mantenernos atentos a las oportunidades y cuando lleguen, permítete: Tomarlas, Vivirlas, Experimentarlas y Agradecerlas.
- Si hay algo de lo que nunca nos arrepentimos, es de tomar decisiones para movernos hacia delante.
- Nuestro cuerpo tiene las respuestas, si lo escuchamos, siempre sabremos que decisión tomar.

PARA REFLEXIONAR...

- Siempre estamos creando seamos conscientes o no de ello. Creer es Crear. Creamos futuros probables en función a nuestras creencias.
- Somos energía, somos vibración, somos luz. Cuando atraemos personas o situaciones a nuestra Vida lo hacemos por nuestra vibración.
- Si vibras en Miedo, atraerás miedo a tu Vida, si vibras en Amor, atraerás amor a tu Vida.
- Cambia tu vibración y cambiará tu Vida.

“El éxito se crea mediante la realización de pequeñas disciplinas cotidianas que van amontonándose con el tiempo y producen logros que superan, con mucho cualquier cosa que pudieras haber planeado.”

Robin Sharma

EL PODER DE LA INTENCIÓN

La intención es la fuerza que hace que lo que queremos se manifieste en nuestra vida. La intención es una fuerza invisible que nace de nuestro corazón para lograr lo que nos proponemos.

Yo llamo a la intención, la fuerza invisible del Amor. El Amor que está en todas las cosas y es nuestra esencia primera de creación.

Fuimos creados por un profundo Amor y esa fuerza es la que nos potencia en la vida. La creación es primero una idea, que nace de la Mente Superior o Inspiración Divina y luego unida a la Intención, es la manifestación o concreción en este plano. Todo en el Universo ya está creado. Con el poder de tu intención creas campos de posibilidades, generando nuevas posibilidades para la manifestación.

Con el poder de tu Intención te conviertes en un Co-Creador con Dios. La intención es la fuerza que hace que nuestros sueños se hagan realidad. Nos convertimos en imanes ambulantes, atrayendo a nuestra vida todo lo que deseamos desde nuestro corazón.

Empieza tu día poniendo la intención de ser el mejor que puedas ser desde tu corazón. Pon toda tu intención de ser feliz y de conectarte con el mejor resultado de ti.

Cada vez que empieces algo nuevo, observa cuál es tu intención y dirige todo tu poder creador de amor hacia lo que vayas a hacer.

La intención es Amor en potencia. Si estamos conectados con el Ego, nuestra intención será pequeña y con limitaciones. Si estamos conectados con nuestro propósito de vida, nuestra intención no tendrá barreras y será inmensa al servicio de todos.

Elige vivir desde tu máxima expresión. Elige vivir haciendo lo que viniste a hacer. No le privas al mundo de tu mayor luz.

Verónica Correa



Identifica tus deseos

Toma tu cuaderno y haz una lista enumerando todo lo que sueñas, todo lo que deseas manifestar en tu vida.

Puedes poner una música suave de fondo que te permita conectar con tu deseo, con la alegría y la creatividad. Permite que el lápiz escriba solo, deja que tu alma escriba a través de ti su deseo más profundo.

- *¿Qué te gustaría manifestar en tu vida?*
- *¿Cuál es tu deseo más profundo?*

Cuando termines, lee lo que escribiste y comprométete a tomar al menos una acción que te acerque a eso que deseas manifestar: **¿Qué puedes hacer hoy para acercarte a tu deseo?**

Si no puedes identificar lo que deseas para tu Vida, comienza preguntándote: **¿Qué no deseo para mi vida?** Saber lo que no deseas es el punto de partida para comenzar a conectar con lo que si deseas manifestar.

Todas las noches, esta semana, antes de irte a dormir, escucha tu meditación y sintoniza con tu mejor versión. Pide asistencia a tu alma para conectar con tu deseo más profundo.



CONSIGNA
9

Elige sentirte bien

Elige cambiar tu percepción, elige sintonizar con tu bienestar
y mantente atento a las señales de la Vida.
Mantén encendido el deseo de vivir y experimentar la Vida.



ENFOQUE
9

Sintonizo con lo Nuevo

Me animo a vivir la Vida que quiero y deseo.
Pongo atención y foco en mis metas
y en mis deseos.

Mis sueños se hacen realidad.

Trabajo por ellos con dedicación y alegría.
Confío en mí y en la Consciencia Superior que
me guía. Soy un soñador consciente,
me animo a soñar la Vida que quiero para mí.

Me merezco lo mejor.

Me merezco vivir la Vida que quiero.

Agradezco lo que tengo y lo que viene para mí.
Sólo lo mejor se manifiesta en mi Vida.
Lo atraigo y lo hago crecer.



10

COCREADOR CONSCIENTE

- La Visión Creadora -

Nuestro Potencial Creador, generalmente, aparece cuando hay crisis, cuando el agua nos llega al cuello, cuando necesitamos hacer algo para salir de la situación en la que nos encontramos.

No somos concientes que somos Creadores de Realidades, de futuros probables y que creamos todo el tiempo en función de nuestra consciencia y de nuestra vibración.

¿No te ha pasado de estar en situaciones donde dices: esto ya lo pensé, ya me imaginé estando acá?

De la misma forma que podemos Crear cosas maravillosas, podemos Crear cosas que no están a fin para nuestra vida. Es entonces, cuando es muy importante que elijas sintonizarte con tu bienestar. Nuestra mente imagina y visualiza con condicionamientos. Necesitamos deshacer nuestro yo del pasado para poder Crear el verdadero futuro sin repeticiones.

Para Crear nuestra Vida tal como la deseamos, podemos recurrir a nuestro Ser Superior o Doble Cuántico. Cuando hacemos contacto con esa parte nuestra, sentimos que todo es posible, que son infinitas las posibilidades de generar nuevos futuros, nuevos resultados, nuevas soluciones.

La física cuántica descubrió que el Universo está desdoblado y que todo tiene un doble en otro plano. A eso le llamamos Doble Cuántico o Ser Superior. Esa parte no física, ondulante y rápida, es una parte nuestra que está a nuestro servicio y que nos busca como nosotros la buscamos a ella.

Está comprobado que cuando la sabes usar, nos guía, nos sostiene, nos trae el mensaje que necesitamos en el momento perfecto, nos acompaña. Todos la tenemos, lo que pasa es que perdimos el recuerdo y el camino para encontrarnos de nuevo.

Cuando tenemos miedo, nos sentimos enfermos, tristes, apáticos, aislados. Nuestra parte no física no puede ayudarnos, porque está en un plano de la consciencia donde todo está bien.

Nuestro Doble Cuántico, no entiende de separación, por eso es tan importante comprender cómo funciona y sintonizar con su frecuencia para experimentar la Unidad.

ESTA CLASE TIENE LA INTENCIÓN DE...

- **Que te hagas consciente de tu Poder Creador y utilices la herramienta del Doble Cuántico al servicio de tu vida**

Que puedas experimentar tu Poder Creador en esta Tierra.

- **Que comiences a practicar poder traerte al Presente para tomar las decisiones y acciones, soltando la necesidad de repetir el pasado**

Con todas las herramientas que fuiste incorporando, tienes todo para poder estar en el aquí y ahora. Traerte al Presente para Crear lo Nuevo, sin necesidad de repetir el pasado. Ser más adulto, más responsable, más consciente de tus decisiones y acciones.

ERES UN MAGNÍFICO CREADOR

- **Siempre has estado Creando seas conciente o no de ello**

Hacernos conscientes de esto, nos genera un compromiso con nosotros mismos. Nos genera una mayor responsabilidad y nos abre un abanico infinito de nuevas posibilidades. Tomar consciencia de que somos Creadores, nos permite soltar el modo automático y dejar de crear en función a nuestras experiencias pasadas.

- **Creer es Crear**

Creamos en función de nuestra vibración, por eso la importancia de sanar el pasado y sentirnos bien. Sanar el pasado para poder Crear algo Nuevo y propio. Si no sanamos y soltamos el pasado seguiremos repitiendo y generando más de lo mismo.

- **Sintonizar con la benevolencia, la Gratitude, el Amor, las bendiciones, es una decisión de mi Yo Consciente**

La decisión está en nuestro interior. *¿Tú que eliges Crear?* Elegir sentirme bien, elegir sanar, elegir liberarme, elegir soltar el pasado, elegir recuperar mi Poder Personal, elegir soltar mis estructuras mentales, es una decisión que tomo para sentirme bien y elevar mi vibración.

EL DOBLE CUÁNTICO O SER SUPERIOR

- **Todo en este Universo está desdoblado (Teoría del 'Desdoblamiento el tiempo', de Jean Pierre Garnier Malet - físico cuántico)**

Según esta teoría, no existe una división real del tiempo en pasado, presente y futuro. Tú habitas esos tiempos de manera simultánea y multidimensional. Vives en dos tipos de tiempo diferentes: el que consideras el tiempo "real" y el cuántico, que es el tiempo de las infinitas posibilidades que existen a la vez.

Esto tiene su explicación en la dualidad de la materia que es, a la vez, cuerpo y energía. El 'cuerpo materia', tal y como lo conoces, se desplaza en determinados tiempos. El 'cuerpo energía', por su capacidad ondulatoria, se mueve en otros tiempos infinitamente más rápidos e imperceptibles para la conciencia. Tu parte energética, el Doble Cuántico, es la que puede viajar a la velocidad de la luz entre las distintas percepciones del tiempo.

- **Desde niños teníamos conciencia de nuestro Doble Cuántico**

Perdimos esa conexión cuando empezamos a hablar y cuando empezamos a conectar con la razón y la lógica. Perdimos esa conexión cuando nos empezaron a educar formalmente. Perdimos la conexión más grande y poderosa que teníamos. Empezamos a vivir desde el mundo dual, desde la mente, desde la razón y nos perdimos de nuestra fuente. Sin embargo, esa conexión siempre está disponible para que puedas volver a recuperarla.

- **Esta parte nuestra está al servicio de nuestra evolución, y está al servicio de nosotros siempre**

Esa parte nuestra no entiende de enfermedad, de separación, de miedo, de apatía. Esa parte está al servicio de nuestro bienestar, está al servicio de nuestra armonía, de nuestra felicidad.

¿No te alegra saber que siempre está ahí para ti?

"LO QUE BUSCAS, TE ESTÁ BUSCANDO A TI TAMBIÉN."

SINTONIZA CON TU PARTE DESDOBLADA

- **Utiliza a tu Doble Cuántico en tu beneficio**

Pide sintonizar con tu Amor más grande. Pide sintonizar con la mejor versión de ti. Hay muchas maneras de contactar con tu Doble Cuántico y todo depende de ti, de tu intuición y de tu creatividad. Es esencial que lo hagas justo antes de entrar en el sueño paradoxal o paradójico, que es cuando estás profundamente dormido, ya que en ese momento la comunicación está abierta.

Puedes pedirle a tu Doble, que borre todos los futuros probables creados por ti de miedo y que solo te sintonice con el resultado amoroso y abundante de ti. Puedes pedirle lo que desees siempre que esté en sintonía con el mayor bien para ti y todos los involucrados.

- **Pasos que pueden ayudarte o guiarte para sintonizar con tu parte desdoblada:**

1. Escribe tus deseos e intenciones. Las oraciones deben estar en tiempo Presente y ser afirmaciones, como si lo que quisieras manifestar ya estuviera sucediendo. Describe en detalle todo lo que desees y pon especial atención en cómo te sentirás cuando eso sea parte de tu realidad.
2. Entrega coordenadas exactas: escribe tu nombre, apellido y fecha de nacimiento.
3. Durante todo este período, debes prestar especial atención a las respuestas de tu Doble. Pueden aparecer en sueños, aparentes casualidades o por medio de otras personas. Al mismo tiempo, debes soltar y olvidarte de tus pedidos con certeza absoluta de que lo mejor para ti se manifestará.

Estos pasos son simplemente una forma para empezar a practicar, después, tú podrás crear la forma que más te guste, la que te de resultado, con la que resuenes. No hay pasos que seguir, no hay formulas mágicas. Vuelve a poner tu Poder en ti, sintoniza a tu forma y seguro, tu mejor versión aflorará.

“Tu conexión es natural, no hay nada que tengas que hacer, solo tienes que permitir.”



Conecta con tu Ser Superior

Esta noche antes de dormir, conecta con tu parte desdoblada, tu Ser Superior, tu parte más sabia, el Espíritu Santo o como prefieras llamarle. Toma tu cuaderno de apoyo y escribe todo aquello que deseas pedir a esa parte tuya que está esperando por ti.

Puedes pedirle que vaya a todos tus futuros probables y traiga la mejor versión de ti, manifestándose en este plano físico. Que sintonice con el mejor resultado de ti viviendo esta vida. También, puedes pedirle que te ayude a borrar todos esos futuros probables que creaste de miedo, fracaso, pérdida, enojo, enfermedad o escasez.

Cuando termines de escribir lo que deseas, recuerda terminar con la siguiente frase: ***“Si está en sintonía con mi mayor bien y el de todos los involucrados”.***

Esta frase es muy importante porque tu Ser Superior crea al servicio de la vida, al servicio de algo mucho más grande, no al servicio de la personalidad o del Ego. Tu Ser Superior nunca te proveerá de algo que sea únicamente para beneficio propio. Es importante pedir desde la humildad y la confianza de saber que esta parte tuya, sabe perfectamente que es lo mejor para ti.

Esta herramienta siempre estuvo y estará a tu servicio, puedes utilizarla siempre que desees. No creas nada de lo que te digo, permítete experimentarlo.



CONSIGNA 10

Permite que las cosas pasen

Conecta con tu Ser Superior siempre que lo desees.
Siente en tu corazón la conexión verdadera, conecta con tu grandeza,
permite que las cosas pasen en tu vida y que te sorprendan.



ENFOQUE 10

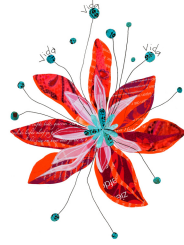
Soy un Magnífico Creador

Soy un Magnífico Creador.

Me experimento como un Creador Consciente.
Me animo a vivir la Vida que quiero,
me animo a soñar la Vida que deseo para mí.

Estoy recordando que soy un Creador de mundos.
Me animo a crear Amor, Abundancia,
Salud y expansión en mi Vida.
Saber que soy un Creador me da alegría y me
hace Feliz. Estoy recordando mi verdadera
esencia. Me animo a experimentarme desde mi
Corazón como un soñador despierto.
Para eso vine a esta Tierra.
Vine a construir con Amor una experiencia
maravillosa. Todo esta disponible para mí.
Sólo lo tengo que creer. Creer es Crear.

La Vida se expande con mis sueños y mis visiones.



11

EL ARTE DE RECIBIR

- Dar como forma de Recibir -

Recibir es un arte. No siempre estamos disponibles o abiertos para recibir. Pedimos cosas y no tenemos una actitud abierta ante la vida para permitir que llegue a nosotros. A veces estamos diciendo NO todo el tiempo con pensamientos, palabras y posturas corporales y nos cuesta decir SI a lo que la vida tiene para nosotros.

Permitir es un arte. Ya que cuando permites, dejas de resistir, dejas de luchar y de controlar que las cosas sean como tú quieres que sean.

Ser un Permitidor te ayuda a entregar tus necesidades del Ego y permitir que las cosas sean como tengan que ser.

Aceptar lo que es, tal y como es, es el primer paso para convertirte en un Permitidor. Permites que las personas sean como quieran ser. Permites que cada uno elija lo que quiera para su vida, y tu permites que llegue todo lo que te mereces para ti.

Permitir es también, permitir que fluya a través de ti la energía que te creó. Que permitas la conexión tan esperada e importante entre tu Espíritu y tú.

Recordar quién eres en este plano, es El Arte de Recibir. Recibir los dones, los talentos que tienes desde tu Origen, y que hoy te cuesta verlos y apreciarlos. Si aceptas la idea de que eres merecedor, las bendiciones que están ahí esperando por ti, comenzaran a llegar a tu vida como lluvia de estrellas.

ESTA CLASE TIENE LA INTENCIÓN DE...

- **Que puedas hacerte consciente de la importancia de tomar el Regalo de a Vida**

Tenemos tan incorporada, tan naturalizada La Vida que muchas veces nos olvidamos que es un Regalo. El primero y el más importante que recibimos. Dependiendo de cuánto podamos tomar el Regalo de la Vida que nos dieron nuestros padres, es que vamos a poder ver, apreciar y tomar los regalos que nos de la Vida.

- **Que puedas empezar a regalarle a la Vida tu mejor versión, para que ella pueda regalarte la suya**

Cuando trabajas en ti, empiezas a ser tu mejor versión, empiezas a florecer, a vibrar en una sintonía distinta, y de esta forma, la vida en resonancia contigo, lo empieza a hacer también. Ella también empieza a regalarte su mejor versión, para que tengas el mejor escenario para ser.

- **Que te abras a recibir todos los Regalos que la Vida tiene para ti**

La Vida está llena de Regalos, solo tienes que practicar mirarlos, ser consciente de lo que tienes, de lo que te deja cada experiencia. A veces esos regalos no son "lindos" a simple vista, pero te dan la oportunidad de mirarte más allá, de seguir desactivando tu personaje y de ir más profundo en ti.

EL PRIMER REGALO Y EL MÁS IMPORTANTE: LA VIDA

- **La Vida fue el primer Regalo que recibimos**

Muchas veces pasamos por la Vida sin ser conscientes del enorme Regalo que nos dieron al nacer. Es el Regalo más grande que tendremos y el único que no podremos devolver. La única manera de devolver es agradeciéndolo y es hacia adelante, con más Vida: con proyectos, con hijos, con sueños, con lo que te haga feliz y sintonice con tu propia experiencia.

- **No importa la historia, no importa lo que pasó, nuestro primer Regalo nos fue dado por nuestros padres**

Gracias a su unión hoy estás aquí en este mundo. Muchas veces tomar este regalo se nos hace difícil por la historia que nos tocó vivir. Aprender a desapegarse de esa historia, de lo que pasó, de lo que me cuentan y de lo que yo también me cuento, será clave para poder apreciar esa unión y poder agradecerla. Mas allá de todo, tu estás acá, vivo.

- **Capitalizar el Regalo de estar vivo es lo primero y lo más importante**

Cuando tomamos ese Regalo, tal como fue, sin juzgarlo o criticarlo, podemos comenzar a ver y a tomar los infinitos Regalos que la Vida tiene para nosotros.

EL ARTE DE RECIBIR

- **Muchas veces vamos por la Vida con una actitud de desgano, tristeza, apatía o en modo supervivencia**

Sin darnos cuenta, vamos limitando nuestra Vida, vamos limitando nuestra capacidad de Recibir. Comenzar a observar tu actitud en la Vida te ayudará a observar como estás con respecto al Recibir.

- **La Vida nos regala constantemente lo que necesitamos para transitar nuestra experiencia en este mundo**

Tenemos todas las oportunidades en nuestras manos para poder aprovechar cada experiencia al máximo. Somos nosotros que nos encargamos de juzgar o criticar lo que recibimos, sin ser conscientes que cosechamos lo que sembramos. Para eso, a lo largo de este curso, has ido recolectando un montón de herramientas que puedes tener siempre a disposición para transformar esa experiencia que te toca de la mejor manera para ti.

- **Confía en la Vida, regálale tu mejor versión y aprende a recibir desde tu corazón**

Confiar es la clave para que todo pueda tomar su rumbo. Confía en la Vida, confía en eso que te está dando, confía en que en toda experiencia hay un Regalo. No siempre es fácil, pero es todo cuestión de práctica. Cuando empiezas a vivir en sintonía con esto, todo cambia de perspectiva, todo tiene otro sentido. Confía en la vida, y confía en ti, sigue trabajando en tu interior. Cuando tomas decisiones o eliges de forma consciente, siempre vas a estar haciendo lo mejor que puedes, con lo que tienes.

DAR COMO FORMA DE RECIBIR

- Cuando doy al otro desinteresadamente, el dar se convierte en recibir y se genera una danza entre estas dos fuerzas.
- Deja de esperar que los demás te den y comienza a Regalarle al mundo tu mejor versión.
- Cuando doy al otro me estoy dando a mí mismo, me estoy Regalando mi mejor versión.



EJERCICIO 11

Reconoce los regalos que hay en tu vida

Toma tu cuaderno de apoyo y haz una lista enumerando todas tus bendiciones, todos los regalos, todas las cosas maravillosas que hay en tu vida y que no te das el espacio y el tiempo para apreciar.

Practica comenzar por el regalo más importante que has recibido, el regalo de la VIDA, ese regalo que viene de tus padres. Cuando puedes tomar ese regalo tal como fue, soltando las historias, sin juzgarlo o criticarlo, puedes comenzar a ver y a tomar los infinitos regalos que la vida tiene para ti.

Cuando termines tu lista, hazte la siguientes preguntas:

- *¿Qué tengo yo para darle a la vida?*
- *¿Qué puedo aportar a mi entorno?*
- *¿Qué deseo compartir con los demás?*

Cuando damos nuestros mejores colores, el dar se convierte en recibir, formando así una hermosa danza entre una fuerza y la otra.

Esta semana, comprométete todas las mañanas o todas las noches a enumerar tus bendiciones y a regalarle al mundo tus mejores colores.



CONSIGNA 11

Capitaliza el regalo de estar vivo

Cada mañana abre tus brazos y tu corazón,
confía en el proceso de la Vida.
Practica decirle Sí a la Vida
y a todo lo que tenga preparado hoy para ti.



ENFOQUE 11

Me abro a Recibir

Me abro a Recibir todo
lo que está destinado para mí.
Abro mi Corazón para escuchar lo que la Vida
tiene para ofrecerme.
Aprendo a escuchar y a escucharme.

Me animo a vivir abierto
y disponible para los demás.
La Vida siempre me da lo mejor.
Confío.

Me libero de todos los miedos que
no me permiten Recibir y entregarme.
Permito que la Vida me de.
Permito que la Vida me sorprenda.
Permito que la Vida me traiga milagros.
Vivo una Vida milagrosa.

Yo soy el Milagro.



12

LA GRATITUD

– Cierre y Apertura –

La Gratitude es una energía de muy alta frecuencia y se dice que es nuestro gran poder en la manifestación.

La Gratitude, no es el simple “*Gracias*” que nos enseñaron desde pequeños a decir automáticamente.

La Gratitude es una actitud ante la Vida, es un estado de consciencia de aquel que elige mirar lo que hay y dejar de prestar atención a lo que falta.

La Gratitude es una manifestación del Ser.

La Gratitude anula cualquier sentimiento o idea de separación. Nos sentimos dichosos, bendecidos.

Vivir consciente es vivir agradecido, y vivir agradecido te convierte en el Maestro de tu propia existencia. Cuando a lo largo del camino de la vida, agradecemos los aprendizajes duros y difíciles, esos que nos ayudaron a ser quienes somos, nos convertimos en los Maestros de nosotros mismos.

Todas las noches, agradece el día vivido y cada situación que elegiste vivir. Agradece el día que viene y durante el día intenta detenerte para agradecer con consciencia las cosas sencillas de tu Vida.

ESTA CLASE TIENE LA INTENCIÓN DE...

- **Que comiences a reconocer la Gratitud como un estado de consciencia, como una forma de Vida**

Reconocer la Gratitud como un estado de consciencia es una decisión, es una elección, es cambiar la actitud ante la Vida, es permitirnos conectar con lo más Grande. Hoy puedes empezar a conectar con ella, agradeciéndote el compromiso que te trajo hasta aquí, que hayas querido hacer algo distinto con tu vida, que hayas querido cambiar, verte en tu luz y en tu sombra. El camino más fácil no es el de la Transformación. Agradece el proceso que hiciste, tus darte cuenta, el tener el valor de elegir mirarte y elegir seguir transformándote.

- **Que puedas experimentar la magia de la Gratitud en tu Vida**

Cuando puedes empezar a vivirte desde la Gratitud, puedes sacar lo bueno de todas las situaciones, puedes mirar lo mejor de cada experiencia, lo mejor de cada persona. Es ahí, cuando encuentras el aprendizaje en cada situación, y eso, te convierte en el Maestro de tu vida. Te conectas con un estado de paz, de bienestar, de agradecimiento constante, te dejas maravillar por lo más mínimo, por cada detalle. No te pierdas de vivirte así, no te quites la oportunidad de expandir tu consciencia y vibrar en la sintonía de la Gratitud.

LA GRATITUD

- **La Gratitud no es decir un simple "Gracias"**

Es un estado de consciencia, es una actitud ante la Vida. Un simple "Gracias" no alcanza para la sensación que tenemos en el cuerpo, en el alma cuando estamos en estado de Gratitud. Es algo que no puede delimitarse con palabras. Se siente con todo el cuerpo, se siente en cada parte. Es una forma de pararnos ante la Vida, es una nueva percepción.

- **La Gratitud es un estado de apreciación**

Solo cuando me detengo en Presente para apreciar un objeto o un paisaje, es que puedo sintonizar con la Gratitud. Conectamos con ella en el aquí y ahora, en el Presente, en la capacidad de mirar todo a través de ella. Estamos en permanente estado de apreciación.

- **La Gratitud es aquello que sentimos cuando acariciamos el encuentro con nosotros mismos y con el otro**

Cuando nos unimos con en esa parte que somos, mucho más Grande y Sabia, acariciamos la Unidad, estando en contacto con nosotros mismos. Esa sensación de comprender la Unidad nos lleva siempre a un estado de Gratitud. Nos maravillamos al permitir que los milagros ocurran en nuestra Vida, cuando nos permitimos vivir la experiencia de Vida con inocencia, aceptación y entrega.

- **Cuando aprendemos a vivir en Gratitud, nada nos falta**

Cuando hacemos de esto una forma de Vida, entendemos que nada nos falta. Tenemos todo lo que precisamos para transitar nuestra experiencia. Todo está dentro de nosotros. Anímate a seguir profundizando y sorprendiéndote!

"Conviértete en el Maestro de tu Vida, agradece todo lo que llegue a ti, lo que te gusta y lo que no te gusta, todo es una oportunidad, todo fue creado por ti."



Conviértete en el Maestro de tu Vida

Toma tu cuaderno de apoyo, relea las bendiciones que enumeraste en la clase anterior y práctica decirles, una por una, con la mayor gratitud que te sea posible: ***“Gracias”***.

Durante toda esta semana, cada mañana, toma tu cuaderno de apoyo y escribe al menos 10 razones por las que estás agradecido y por qué. Práctica agradecer de antemano, porque esa conciencia te pone vibracionalmente en el mejor lugar.

Ejemplos de agradecimientos:

“Estoy profundamente agradecido/a por la vida que me dieron mis padres porque gracias a eso puedo vivir la experiencia de estar vivo.”

“Estoy profundamente agradecido/a por todas las personas que se cruzaron en mi camino porque me han ayudado a crecer y evolucionar.”

“Estoy profundamente agradecido/a por el día que comienza porque es una gran oportunidad para hacer algo nuevo.” Etc.

Vivir en gratitud te lleva a cambiar tu mirada hacia la vida. Dejas de querer cambiar a los demás porque comprendes que todo es perfecto tal cual es.



CONSIGNA

12

Se de Corazón Agradecido

Cuando vibras en Gratitud te abres a vivir
en sintonía con la Grandeza de la Vida.



ENFOQUE

12

Siento La Gratitud

Agradezco todo lo que está en mi Vida.
Agradezco las pequeñas y grandes cosas
de la Vida. Lo 'bueno' y lo 'malo'.
Siento la Gratitud dentro de mí.

Agradezco todo lo que me rodea,
todo lo que habita en mi entorno, tal cual es.
Sin juzgarlo. Si está en mi Vida, es porque
esconde un regalo a ser revelado.
Si está en mi Vida, puedo agradecer que esté ahí.

Agradezco este momento.
Agradezco este Presente. Agradezco lo que pasó
y lo que está por venir. Agradezco ahora.

Agradezco mi Sanación.
Agradezco el Amor que habita en mi Ser.
Soy Gratitud que se expande.

Gracias, Gracias, Gracias.



"Gracias por ser parte de este proceso de Transformación.

Si este curso sumó a tu Vida, es gracias a ti.

*Nosotros no hicimos nada más
que acompañarte a nuestro cien por ciento."*



TRANSFORMACIÓN CONSCIENTE

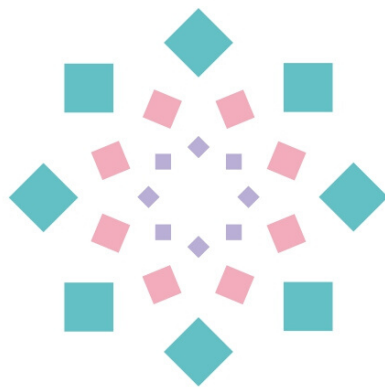
ESCUELA VERÓNICA CORREA

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, su copia parcial o total,
de este manual escrito, por cualquier medio
y su distribución mediante alquiler
o préstamo públicos.

2020

©



ESCUELA
VERÓNICA CORREA
TRANSFORMACIÓN CONSCIENTE

www.veronicacorrea.com

