

Reto de 21 días: Frente al espejo

GM
Gabriela Murillo
TERAPEUTA HOLÍSTICA, COACH ONTOLÓGICA



Una oportunidad para reescribir tu historia y ser mejor, viviendo desde el amor propio, con alta autoestima y seguridad.

Día 1:
Cuida tus pensamientos



Día 1: Cuida tus pensamientos

Hoy el reto será, que a partir de este momento empezarás a cuidar lo que piensas, porque es ahí, en tu mente, donde nace el caos en tu vida.

Primero, quiero que tomes lo siguiente como una verdad absoluta y que realmente lo creas:

TÚ NO ERES LO QUE PIENSAS Y TAMPOCO ERES LO QUE SIENTES

Además, es importante que desde hoy seas consciente de que lo único en la vida que puedes controlar, son tus pensamientos, así que solo tú podrás escoger pensamientos positivos, de gratitud, felicidad y esperanza o pensamientos negativos de control, temor e inseguridad.

Así que en este momento te vas a comprometer con este reto y vas a repetir lo siguiente:

"Hoy, asumo la reponsabilidad de mis pensamientos y a partir de este momento empiezo a escoger con amor lo que llega a mi mente, sin sentirme víctima y reconociendo que soy capaz de cambiar mis pensamientos cuando no me hacen sentir bien"



Ejercicio práctico, reto 1

Los pensamientos negativos llegan siempre a sabotear nuestros planes y nuestra actitud, también nos hacen sentir inseguros. A partir de hoy empezarás a cuestionar objetivamente los pensamientos negativos que lleguen a tu mente.

El ejercicio de hoy será hacerte las siguientes preguntas acerca de cada pensamiento negativo que llegue a tu mente:

1. ¿Es verdad ésto que estoy pensando?
2. ¿Tienes la certeza que tu pensamiento es verdad?
3. ¿Cómo te sientes cuando crees que lo que piensas es real?
4. ¿Cómo serías tú sin ese pensamiento?

Éste ejercicio te ayudará a ser conciente de que los pensamientos, son solo pensamientos no son reales, tú los creas, así que empieza poco a poco a reemplazarlos por pensamientos de amor y gratitud.

Día 2:
Creencias que te
limitan

Día 2: Creencias que te limitan

Primero quisiera explicarte de forma sencilla que es una creencia limitante. La mayoría de las creencias que nos limitan nos han sido impuestas desde niños, por nuestros padres, maestros, líderes religiosos etc, por ejemplo, si alguien te dijo alguna vez que no valías, o que no podías lograr algo, no importa si es así o no, para nuestra mente eso es cierto y por lo tanto, es real para nosotros.

Nuestras creencias proceden del entorno en el que hemos vivido, la experiencia y/o las opiniones de los demás, puede ser debido a algo que hayamos intentado hacer alguna vez y, como no nos salió bien, decimos y creemos que es imposible.

Recuerda lo que dijo Henry Ford: "Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, estás en lo cierto".

Estas ideas se quedan grabada en nuestro subconsciente y ante una situación similar, surge de manera automática. Y nosotros la aceptamos sin cuestionarla, como una verdad absoluta.

Quizás hemos cambiado mucho desde aquella situación inicial, cuando adquirimos la creencia que nos limita y tal vez ahora tenemos nuevas habilidades, pero nuestra mente se bloquea y nos impide actuar.

Algunos ejemplos de creencias limitantes son los pensamientos que inician con las siguientes frases:

No merezco...
No tengo derecho a...
No puedo...
Es muy difícil...
Soy incapaz de...



Ejercicio práctico, reto 2.

Con éste ejercicio podrás hacer consciente la creencia que te limita y la podrás desarmar, convenciéndote a tí mismo que no es una verdad absoluta y que se puede modificar.

Escoge una creencia negativa limitadora y pregúntate lo siguiente:

- 1.¿Es una creencia recibida de otras personas o tuya propia?
- 2.¿Cuál es la intención positiva de esa creencia? (todo comportamiento encierra una intención positiva)
- 3.¿Cuál es la creencia opuesta positiva que quieres incorporar en lugar de la limitante?
- 4.¿Cómo puede mejorar tu vida aplicando la creencia positiva nueva?
- 5.¿Cómo podría empeorar mi vida por esa nueva creencia?
- 6.¿Qué es lo mejor que te puede pasar si continúas con la vieja creencia?
- 7.¿Qué es lo mejor que te puede pasar con la creencia positiva nueva?

Es necesario practicar con ella por un tiempo, de este modo reprogramarás tu cerebro, con una nueva creencia coherente con tu realidad.



Día 3:
Viviendo en gratitud



Día 3: Viviendo en gratitud

El reto de hoy será empezar a vivir desde la gratitud. Pero primero te explicaré lo que esto significa. Cuando sientes gratitud, estás dando por hecho que has recibido lo que agradeces y esto no es solo una emoción es también cuestión de actitud.

La gratitud es la mayor forma de amor, es por eso que entre más agradecidos estemos de forma consciente por lo que la vida nos da, mejor nos sentiremos con nosotros mismos y seremos capaces de manifestar los deseos de nuestro corazón.

Cuando empiezas a agradecer las cosas que aún no tienes, el universo actuará a tu favor y de algún modo empezará a manifestarse en tu vida aquello que agradeces.

Y si te preguntas ¿Cómo puedo dar gracias por cosas que todavía no tengo? Bueno, déjame decirte que puedes empezar agradeciendo las cosas que ya tienes, puedes agradecer, el café de cada mañana, los besos o abrazos de tu hijo, el agua que cae de la ducha cuando te bañas, los pájaros que cantan en tu ventana cada mañana, etc. Tenemos de sobra motivos para agradecer cada día.



Día 3: Viviendo en gratitud

Y justamente mi intención es que logres conectar con ese estado de gratitud siempre o por lo menos la mayor parte del día, hasta que día tras día, logres agradecer también las cosas que no te gustan, las cosas que consideras "malas", ya que si logramos verlas con ojos de gratitud, veremos que nada es malo, todo pasa por algo, cada cosa que vivimos es una enseñanza para nuestra vida, y cada situación te hace crecer y te hace más fuerte.

Así, aprenderás también a agradecer las cosas que no te gustan de tu vida y estas se transformarán en bendiciones.

Empieza al abrir tus ojos, cada mañana a dar gracias, para ayudarte te adjunto el siguiente ejercicio.

Ejercicio práctico, reto 3.

Cada día llena los siguientes cuadros:

5 cosas por las que me
siento agradecido

5 personas por las que me
siento agradecido

5 cualidades por las que me
siento agradecido

5 experiencias por las que me
siento agradecido

Día 4:
Las dos caras de la
moneda



Día 4: Las dos caras de la moneda

El reto de hoy es muy revelador, ya que hablaremos de nuestra sombra y de nuestra luz, ambas son parte nuestra, no estamos completas sin alguna de ellas, es como decir, "las dos caras de la moneda"

Hoy llamaremos luz a esa parte de la moneda que representa nuestro amor, compasión, paciencia y entrega incondicional que muchas veces brota de nuestro corazón, pero seamos sinceras en muchas ocasiones aparecen nuestras sombras o la otra cara de la moneda, con nombre de complejos, inseguridades, heridas, defectos, traumas emocionales etc, y nos nublan la mente y estropean el día.



Esa parte oscura, son las huellas de tu pasado, los anclajes que te esclavizan al dolor de lo vivido, y lo alimentan de vez en cuando, para recordarte una vez más que siguen ahí, que eso no lo has superado.

Y si no lo cambias, se convertirán en grandes sombras que acabarás temiendo, con nombre de: miedo al rechazo, sentimiento de soledad, ser un fracaso, te sentirás insegura, perderás tu valor.



La sombras tienen gran variedad de disfraces, distintas máscaras para cubrir esa falsa creencia a la que muchas veces nos aferramos: "ser incapaz de ser feliz".

Día 4: Las dos caras de la moneda

“Uno no se ilumina imaginando figuras de luz, sino haciendo consciente la oscuridad”.
-Carl Jung-

Lo que me interesa que te lleves hoy en tu corazón, es que hasta que no aceptes esa parte oscura de tí, será difícil que sanes tus heridas, en muchas ocasiones nos duele reconocer situaciones difíciles que vivimos o que pertenecen en el pasado y tratamos de ocultarlas, pero esta parte sombría de nosotros está dentro nuestro, y hasta que no la saquemos fuera, la veamos con valentía, la llamemos por su nombre y la aceptemos, no podremos transformarla en luz.

El reto de hoy es enfrentar tus sombras, hacer las paces con ellas, miraras, reconocerlas, aceptarlas y si es necesario perdonarlas, cuando hayas logrado esto, es muy posible que se conviertan en una fortaleza, y en una gran luz en tu vida, será una experiencia vivida y superada, una carga que no llevarás más en tu espalda, ahora eso que un día fue sombra se convertirá en tu aliado y ya no lo esconderás más.

Ahora bien, así como tu lado oscuro puede quebrar tu existencia también contiene el impulso necesario para hacerte crecer. ¿Qué contradictorio verdad? Pero así es. Te reto a que lo intentes.



Ejercicio práctico, reto 4.

El siguiente paso requiere paciencia, mucho esfuerzo y por supuesto práctica. En tu interior tienes arraigadas mil y una formas de hacerte daño, casi todas relacionadas con tus pensamientos y creencias limitantes.

La clave está en detectarlas y comprender que nada es permanente y que además tienes la capacidad de transformar tu vida, empezando por cambiar tus pensamientos, ya vimos hace algunos días como puedes hacerlo.

La forma de sacar tus sombras, es la siguiente:

- 1.Reconoce que esa parte que no te gusta, también es parte de ti o esa situación que viviste también es parte de tus experiencias,
- 2.Recuérdala con bondad y acéptala.
- 3.Observa cómo se genera, cuáles son sus causas, su verdadera naturaleza.
- 4.¿Qué pensamientos lo alimentan?
- 5.¿Qué actos lo empoderan?
- 6.¿Qué sentimientos lo hacen vibrar de nuevo?

Una vez que hayas hecho esto, comprométete a cambiar tus pensamientos sobre esa situación, perdónate por haber sido tan dura contigo misma, porque hasta ahora te estás haciendo daño a través de esa situación, reconoce que siempre has hecho lo mejor que has podido y no te culpes más.

Acepta que aunque no te guste esa parte de ti, te está mostrando algo, busca que puedes aprender de ello.

Día 5:
El poder de tus
palabras



Día 5: El poder de tus palabras

Antes de empezar el reto de hoy, quiero compartir contigo una frase que he escuchado muchas veces pero que caló mi corazón cuando la escuché de la doctora Mariam Rojas: "La felicidad no es lo que nos pasa, es cómo interpretamos lo que nos pasa"

Y esta frase tiene mucha verdad, porque la interpretación de las cosas siempre va a depender de nuestras creencias, así que ya no hay excusas, no pongas tu felicidad en manos de otra persona, tu eres la única que puede decidir ser feliz a pesar de las circunstancias.

El reto de hoy será un hermoso complemento de lo que hasta ahora hemos aprendido en los retos anteriores, hoy hablaremos del poder de tus palabras. Las palabras o la forma en que hablamos constituye uno de los componentes fundamentales a partir de los cuales construimos nuestros modelos mentales del mundo, y puede ejercer una tremenda influencia sobre el modo en que percibimos la realidad y respondemos ante ella. El lenguaje verbal constituye una característica exclusiva de la especie humana, siendo considerado como uno de los principales factores que nos distinguen de las demás criaturas.

El gran psiquiatra Sigmund Freud, por ejemplo, opinaba que las palabras son el instrumento básico de la conciencia humana y que, como tal, tienen poderes muy especiales.

Como él mismo expuso: "Palabras y magia fueron al principio una y la misma cosa, e incluso hoy las palabras siguen reteniendo gran parte de su poder mágico. Con ellas podemos darnos unos a otros la mayor felicidad o la más grande de las desesperaciones, con ellas imparte el maestro sus enseñanzas a sus discípulos, con ellas arrastra el orador a quienes le escuchan, determinando sus juicios y sus decisiones.

Las palabras apelan a las emociones y constituyen, de forma universal, el medio a través del cual influimos sobre los demás. Tal y como lo expresó Freud, la palabra tiene poder, así que el reto de hoy será cuidar la forma en la que hablamos.

Ya que las palabras mal utilizadas, no solo afectan a los demás sino que nos afectan directamente a, nosotros mismos. A partir de hoy trataremos de hablar con cariño aunque la otra persona no lo merezca, debemos tomar en cuenta que nosotros sí lo merecemos. Este reto lo enfocaremos en la forma en que nos hablamos a nosotras mismas. Te daré unos ejemplos, ¿te has escuchado alguna vez decir rases como?

- Estoy muy gorda
- Soy una mala madre
- No puedo hacerlo
- No merezco ese trabajo
- No soy tan inteligente como mis compañeras
- No soy tan bonita con ella.

Y estos son solo algunos ejemplos de muchas frases que a menudo nos decimos, o en muchas ocasiones al hablar con alguna amiga nos referimos con estas frases de nosotros mismos.

Ahora bien, debes saber algo muy importante, cuando tú te dices cosas negativas, las cuales **NO SON VERDAD**, tu cerebro las escucha y las da por hecho. Luego tu cerebro se encarga de producir lo necesario para que tu hagas realidad aquello que dijiste. Debes saber que eres un ser especial, cada persona es hermosa a su manera, todas somos únicas e irrepetibles y si no empezamos a tratarnos bien a nosotros mismos, hablarnos con amor, como si fuéramos nuestros mejores amigos, las otras personas tampoco lo harán. ¡Háblate bonito, te lo mereces!

Ejercicio práctico, reto 5.

Hoy el ejercicio será, ser consciente de que cada vez que hables de ti, te encargues de hacerlo con amor.

De hoy en adelante háblate a ti misma como si fueras tu mejor amiga.

Repite la siguiente frase, mientras te miras al espejo:



"Soy una persona plena, llena de amor y me respeto"

Día 6:
Mis maestros de vida



Día 6: Mis maestros de vida

Te has preguntado alguna vez ¿porqué siempre te encuentras con las mismas malas situaciones? ¿Porqué tropiezas siempre con la misma piedra? ¿Porqué siempre te pasa a ti? Para responder a estas preguntas primero debes saber que cada situación que vivimos tiene un propósito, cada experiencia buena o mala tiene detrás una enseñanza, cada persona que nos hace sufrir y nos llena de dolor o de alegría nos muestra algo, y hoy les llamaremos "Maestros de vida" Nada en la vida se va, sin habernos enseñado lo que debemos aprender.

Hoy el reto será, entender que cada persona que se cruza en tu camino es un maestro en tu vida, no es por casualidad que la vida los pusiera juntos en algún momento, cada cosa que pasa en tu vida tiene una lección que enseñarte y hasta que no aceptes y superes esa prueba, no podrás crecer ni avanzar.

La vida te seguirá poniendo la misma prueba una y otra vez hasta que reflexiones y te des cuenta ¿que es lo que la vida te quiere enseñar? Experimenta cada experiencia, vívela, siéntela de la manera que mejor puedas, pero no olvides que es parte de una lección, que estás aprendiendo, identifica cuál es el mensaje que se esconde en cada situación, acéptalo y supéralo, déjalo ir con amor, reconociendo que de esa situación has aprendido y que no se repetirá jamás.

Ejercicio práctico, reto 6.

Para poder alcanzar este reto debes aceptar que tú y solo tú eres el responsable de tu vida, que estás aprendiendo y que estás rodeada de maestros y debes dar gracias por cada uno de ellos, porque todos te hacen crecer y te muestran lo capaz que eres para enfrentar situaciones y superarlas.

Paso uno: Reconoce que todas las personas que te rodean son tus maestros de vida (sin excepción)

Paso dos: Analiza que podrías aprender de cada maestro, no todos te enseñan a través de malas experiencias.

Paso tres: Si algún maestro de vida te está enseñando a través de una mala experiencia, detente, observa qué necesitas aprender de esa situación, acéptalo y perdónate si es que te estás haciendo daño a través de esa experiencia.

Paso cuatro: Agradece y suéltalo al Universo, reconoce que has aprendido de ese maestro y que no será necesario repetir la lección.

IMPORTANTE: "No te juzgues, date cuenta que estamos en constante aprendizaje, que todas las personas tienen algo que enseñarte, al igual que tú eres y serás maestro de otros"

Día 7:
Amando mis sombras

Día 7: Amando mis sombras

Hoy tengo un hermoso reto para tí, el reto es amar tus sombras. Todos los seres humanos tenemos sombra, vive con nosotros, nos acompaña siempre y aparece en los momentos más oscuros de nuestra vida, poniéndonos en evidencia, es por eso que la mayoría tratamos de ocultar las sombras, las ignoramos y hasta las disfrazamos.

Ahora te preguntarás, ¿Y qué son las sombras? Las sombras son nuestros traumas, nuestros defectos, nuestras heridas del pasado, es todo aquello que no nos gusta sentir, nos genera conflicto, por eso, lo evitamos y lo escondemos porque nos duele. Para poder amar nuestras sombras primero debemos conocerlas, sacarlas a la luz, observarlas, analizarlas, y perdonarlas.

Hoy quisiera que guardes en tu corazón lo siguiente: Tu eres consciencia, eres un ser eterno, tu esencia es el amor, fuiste hecho con perfección, tu NO eres ni lo que piensas, ni lo sientes, no eres ni luz ni sombra, tu ser va más allá de un cuerpo y una mente, eres sencillamente invaluable, un ser hermoso.

Esa parte de amor incondicional que vive dentro de este cuerpo con mente, es más fuerte que cualquier cosa. Es por eso que desde ahora desde esa esencia de amor que eres, vas a observar, sin juzgar, sin máscaras ni disfraces, todas tus sombras, vas a ser vulnerable, pero vas a ser feliz sintiéndote a gusto con quien realmente eres. Reconoce y acepta tus sombras, no te apegues a ellas ni trates de disimularlas, solo aceptalas y ámalas!!



Ejercicio práctico, reto 7.

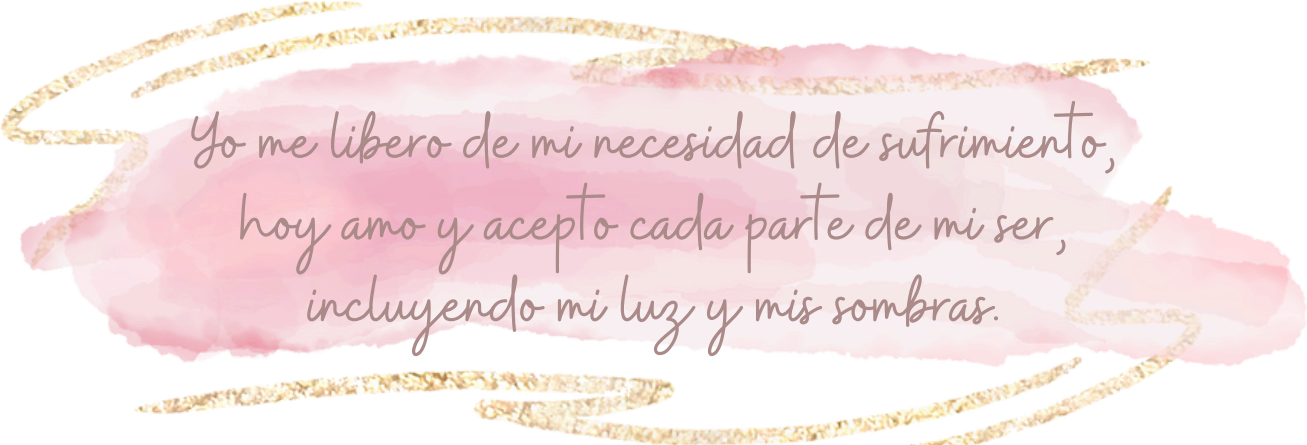
Nadie puede hacerte daño sin tu permiso, tú decides que pensar, de qué manera te afectan las situaciones, nada ni nadie que esté fuera de ti puede hacerte daño si tú lo decides.

El ejercicio de hoy será:

- 1.Observa la realidad
- 2.Observa la distorsión de tu pensamiento
- 3.Analiza, me creo o no el pensamiento

IMPORTANTE: Tu sombras solo viven en tu mente, identifícalas, y recuerda que tienes el poder de controlar tus pensamientos. Transforma tu sombra en una hermosa cualidad.

Repite la siguiente frase, mirándote en el espejo:



Yo me libero de mi necesidad de sufrimiento,
hoy amo y acepto cada parte de mi ser,
incluyendo mi luz y mis sombras.

Día 8:
Viviendo sin culpas

Día 8: Viviendo sin culpas

Hoy en este nuevo reto, daremos un pequeño paso dentro de nuestro corazón, veremos a grandes rasgos la culpa, la analizaremos y la dejaremos a un lado del camino, y seguiremos libre sin ella.

¡Empecemos! Lo primero que debes saber es que la culpa no es una emoción natural, la culpa la ha inventado nuestro ego como excusa para cumplir los deseos de otras personas. Podrías imaginarte un león sintiéndose culpable por comer, por su peso, por dejar ir a su hijo, por tener sexo. Hasta suena gracioso y sin sentido... entonces ¿por qué nosotros los humanos si cargamos culpas por esos y por otros motivos?

Siempre que cargues una culpa, será porque has hecho algo que va en contra tuya, en muchas ocasiones preferimos ir con la corriente que aceptar que somos diferentes y por miedo al rechazo, o por "complacer a los demás" hacemos cosas que no queremos, en lugar de escogernos a nosotros mismos.

Alguna vez te has quedado con alguien porque se enferma cada vez que quieres irte, te has preguntado si asistes a las reuniones familiares por compromiso o porque así lo deseas, y que me dices de los almuerzos todos los domingos en la casa de la abuela o de tu madre?

La culpa es la mejor alarma que tenemos, para darnos cuenta hacia donde estamos yendo sin querer, si quieres saber cuales son tus culpas calla tu mente, y sé honesto contigo. Deja de estorbarte y empieza a ser tu mismo, sin ninguna culpa, no te frenes por esconder lo que tienes, pensando en los que no tienen, no hagas o dejes de hacer cosas por pensar en el que dirán, aceptate tal cual eres y muestra tu luz, tu poder, no te avergüences de brillar, recuerda que cuando lo haces, les estarás enseñando a otros que también pueden ,hacerlo. Es por eso que a partir de hoy empieza a brillar SIN CULPA.



Ejercicio práctico, reto 8.

El ejercicio de hoy será analizar, cada vez que sientas culpa, se conciente que es una alarma de que hemos hecho algo que no queremos o que va en contra de nosotros.

Detente, se realista y piensa que has hecho, que puedes dejar de hacer o que debes empezar hacer para eliminar esa culpa.

Importante: Ten cuidado, es importante que sepas que el culpar a otros es la manifestación de que NO estás siendo responsable de tu vida. Se conciente de que tus actos tienen consecuencias, buenas o malas. No culpes, analiza.

Repite la siguiente frase, mirándote en el espejo:



Hoy dejo ir la culpa de mi corazón, me perdono por lo que he hecho en contra de lo que soy y empiezo a brillar sin sentir culpa.

Día 9:
Viviendo sin expectativas



Día 9: Viviendo sin expectativas

De corazón deseo que hoy tengas un día lleno de bendiciones, doy gracias porque continúas en el reto, y porque puedo transmitirte estos mensajes que para mí son importantes porque han ayudado a cambiar mi vida.

El reto de hoy será empezar a vivir sin expectativas, de forma plena y sin esperar nada de nadie, más que de ti mismo. Vivir con expectativas es vivir esperando que otros cumplan nuestros deseos y adivinando lo que dice nuestra imaginación y en muchas ocasiones cuando nos hacemos una idea de algo, y no recibimos lo que esperábamos sufrimos o nos molestamos.

La imaginación de cada persona es única, aunque tratemos de explicar lo que imaginamos no podemos comunicar con palabras lo que vemos en nuestra mente, ahora podrás entender porqué la expectativa nos trae decepción. ¡Claro! nadie puede ver lo que imaginamos, y las expectativa se crea en nuestra imaginación.

Hoy haremos conciencia que tu eres el creador de tu vida y que no puedes esperar que otra persona te traiga los ladrillos para construirla, porque puede que no sean los ladrillos que esperabas.

Día 9: Viviendo sin expectativas

El reto de hoy es ser paciente y esperar a que la vida te sorprenda, al hablar con alguien que no conoces, al pedir la comida en algún restaurante, al salir en una cita, déjate sorprender no te hagas expectativas en tu cabeza, tal vez y sucedan mejores cosas de las que esperabas, y si te llevas una decepción la habrás sufrido solo una vez, porque no tendrás ninguna expectativa.

Debes saber que las expectativas son parte del miedo, nos "prepara" pronosticando lo que pueda pasar, deja el miedo a un lado y vive con la libertad de dejarte sorprender por cada situación, por cada persona, por cada momento de tu vida.

Las expectativas condicionan la felicidad, no le pongas un límite, deja que las cosas fluyan, la vida siempre te llevará al lugar donde tienes que estar, pero sin expectativas.



Ejercicio práctico, reto 9.

Paso 1: Empieza a conocerte, mira cómo te sientes

Paso 2: Pasa tiempo contigo

Paso 3: Aprende cuales son tus gustos

Paso 4: Descubre tu sentido del humor

Paso 5: Descubre tu capacidad de hacerte feliz a tí mismo y no esperes que otros lo hagan por ti.

Repite la siguiente frase, mirándote en el espejo:



Hoy reconozco que soy responsable de mi
felicidad, y permito que la vida fluya y me
sorprenda con amor.

Día 10:
La vida sin apegos

Día 10: La vida sin apegos

Bienvenido a este nuevo reto, hoy te brindaré información sobre el apego, lo primero que debes saber es que el apego viene del miedo. Estamos tremendamente educados para tener miedo, los medios nos venden cosas materiales que luego creeremos que necesitamos para ser felices y por miedo a perder esta falsa felicidad, nos apegamos a las cosas y a las personas.

Sólo imagina que pasaría si perdieras tu celular, te sentirías aislado, desconectado, solo, perdido, triste. El apego es creer que necesito de algo o alguien, para ser feliz. El detalle importante con el apego, es que muchas personas no desean desapegarse a las cosas o a las personas, a pesar de que eso significa la cura a su sufrimiento, en ocasiones prefieren un alivio al sufrimiento en lugar de la cura completa, es decir reemplazar un teléfono por otro, comprar el carro del año aunque no lo pueda pagar, prefiero una mala pareja antes de estar solo y todo por miedo.

Cuando vives sin apegos, eres auténtico, ya no necesitas depender del amor o del reconocimiento de los demás, eres libre para ser la persona que estás descubriendo que eres.

"El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional" Buda

Importante: Cuando te aferras y te apegas a algo o a alguien que no es tu felicidad lo terminarás perdiendo, cuando te desapegas, tienes la libertad de disfrutarlo, valorarlo, agradecerlo, porque tu atención no está en perderlo.



Ejercicio práctico, reto 10.

Lo primero es reconocer, que en el amor real no existen los apegos, si piensas que necesitas de algo o de alguien para ser feliz, significa que tienes apego, pues tu felicidad solo depende de ti, eso no significa que no podamos sentirnos bien en compañía de otros pero sin necesitar de depender.

Paso 1: Analiza si lo que sientes es amor o es dependencia

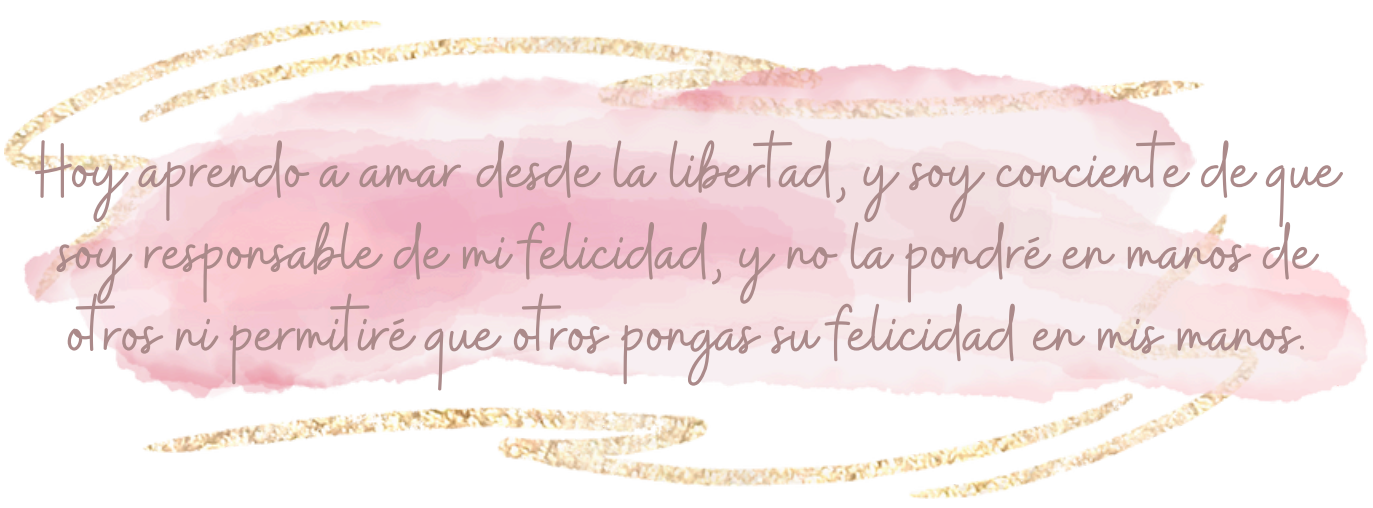
Paso 2: Recuerda que tu felicidad está dentro de ti.

Paso 3: Pregúntate: ¿Para qué te sirve estar apegada a esa persona o cosa?

Paso 4: Pregúntate: ¿Cómo te sentirías sin ese apego?

Paso 5: Toma responsabilidad de tu mente y tus emociones y acepta la situación y transformala.

Repite la siguiente frase, mirándote en el espejo:



Hoy aprendo a amar desde la libertad, y soy consciente de que soy responsable de mi felicidad, y no la pondré en manos de otros ni permitiré que otros pongas su felicidad en mis manos.

Día 11:
Aceptar sin juzgar

Día 11: Aceptar sin juzgar



Te saludo deseando que tengas un grandioso día, el reto de hoy es aceptar sin juzgar, recordemos que estamos aprendiendo a amarnos a nosotros mismos y a tener una mayor autoestima y para lograr eso es importante aceptar que tenemos muchos errores que corregir y que estamos en un proceso de transformación personal y de igual forma lo están los otros.



Es por eso que hoy te reto a que aceptes que las otras personas también están viviendo un proceso, similar o diferente al tuyo y que están haciendo lo mejor que pueden al igual que tu y yo.

Además debemos tomar en cuenta que solo contamos con la historia personal de nuestra propia vida, con nuestros valores y nuestras creencias y desde ahí nunca veremos la historia completa de ninguna otra persona, es por eso que si nosotros fuéramos esa otra persona, haríamos lo mismo, pensaríamos igual y tendríamos sus mismas creencias, porque tendríamos sus valores, su vida, sus situaciones etc.



Todos tenemos valores diferentes, por ejemplo las culturas occidentales son muy diferentes a las orientales y no por eso deben ser juzgadas, a pesar de que en algunos casos lo que para unos puede ser "malo", para los otros puede ser "bueno" y viceversa.

La intención de este reto no es que dejes de juzgar todo lo que te rodea, sería imposible dejar de juzgar, ya que nuestro cerebro está diseñado para evolucionar emitiendo juicios, juzga las situaciones pero sin la intención de atacar al otro, o pensando que tú en su lugar lo haría diferente.

Recuerda: Cuando mas se juzga menos se ama.

Ejercicio práctico, reto 11.

Paso 1: Reconoce que todo lo que juzgas de otro, es porque está dentro de ti.

Paso 2: Acepta que todos somos diferentes, por eso pensamos y actuamos de diferentes maneras

Paso 3: Pregúntate: ¿Conozco la historia completa de su vida, sus valores y creencias para poder juzgarlo?

Paso 4: Reconoce que tú en su lugar estarías haciendo lo mismo. Recuerda siempre ser amable, todos están luchando una batalla que no conoces.

Repite la siguiente frase, mirándote en el espejo:



Soy una persona compasiva y siento por los demás el mismo amor que siento por mí.

Día 12:
¿Y qué hago con el
miedo?



Día 12: ¿Y qué hago con el miedo?

Te espera un gran reto en donde enfrentarás tus miedos cara a cara y los eliminarás de tu vida de una buena vez, o por lo menos aprenderás cómo manejarlos. Lo primero que debes analizar es desde donde estás viviendo, desde el amor o desde el miedo... miedo a perder el trabajo, a perder la pareja, a una enfermedad etc, o te sientes agradecido por lo que tienes y confías en que todo está bien.

Cuando te sientas atrapada en el miedo, sé consciente de que en este preciso momento, en el presente no hay nada que temer. El miedo viene de situaciones del pasado que recordamos o preocupaciones del futuro, pero en el momento presente el temor no existe. Te voy a dar dos datos reales, para que lo guardes en tu mente y pienses en eso cada vez que tengas miedo:

- 1.Las situaciones del pasado, ya pasaron hoy no existen, si algo salió mal antes, ahora no tiene porque ser igual.
- 2.El 90% de las cosas que nos preocupan NUNCA suceden.



Día 12: ¿Y qué hago con el miedo?

Recuerda que cuando agradeces y te conectas con el amor o cuando te enganchas en el miedo, desde ambos sitios puedes manifestar tu realidad ya sea de amor o de temor.

Tu creas tu vida, crea la vida que te guste, la que mereces. Y claro que el miedo siempre estará ahí diciéndote al oído que no puedes, pero... ¿Quién es el dueño de tu vida? ¿Tú o el miedo? Tienes dos opciones, creerle al miedo o responsabilizarte de tus pensamientos hasta lograr ser la mejor versión de ti.

Es muy sencillo solo debes traer tu mente al momento presente. Disfruta la vida, crece, avanza, y sana, el miedo no es parte de ti.

Ejercicio práctico, reto 12.

Cuando estés atrapado en pensamientos de miedo haz lo siguiente:

1. Detente.
2. Respira profundo.
3. Busca en tu entorno, en donde estés, 5 cosas que puedes ver, 5 que puedas escuchar y 5 que puedas sentir, (por ejemplo, si estoy en casa, observas y dices en tu mente, veo el cuadro colgando, veo la lámpara, veo la mesa etc, escucho la voz del vecino a lo lejos, escucho el ruido del TV, escucho el tic tic del reloj etc, siento mi peso sobre los zapatos, siento la brisa de la ventana, siento la blusa en mi piel etc.
4. Ahora haz lo mismo 4 veces, busca 4 cosas que puedes ver, 4 que puedes oír y 4 que puedas sentir.
5. Repítelo de nuevo, pero esta vez busca 3 cosas que ves, 3 que escuchas y 3 que sientes, si no tienes más cosas, puedes repetir las que ya dijiste a lo largo del ejercicio.
6. Repite el ejercicio de nuevo pero ahora con dos cosas que ves, 2 que escuchas y dos que sientes.
7. Ahora haz el mismo ejercicio por última vez, solo buscando 1 cosa que ves, 1 que escuchas y 1 que sientes.

Al hacer este ejercicio estás trayendo tu mente al momento presente, y en el presente no hay miedo, de este modo tus miedos desaparecerán, luego has algo agradable que te haga feliz y distráete.

Día 13:
Cree en ti

Día 13: Cree en ti

Hoy es un nuevo día y a partir de hoy empezarás a creer en ti, hoy le pondrás un alto a las críticas internas y te convertirás en tu mejor amiga. Ahora vas a ser honesta contigo y responde ¿Estás viviendo la vida de tus sueños? Si la respuesta es no, ¿Porqué no lo estás haciendo?

Eres capaz de lograr todo lo que te propongas, y ese será nuestro reto de hoy, creer en ti y en tu capacidad de crecer, de salir de tu zona de confort, de crear la vida que desees, solo porque te lo mereces.

Si todavía estás enganchado a los que te han dicho que no puedes, que no eres capaz, que nunca tendrás nada mejor o que no te lo mereces o cualquier cosa que te frene, recuerda, ellos no tienen el control de tu vida, tu si... así que demuéstrate a ti mismo que confías en tus capacidades y que crees en ti.

La vida está llena de retos y situaciones difíciles, cada día tenemos un maestro de vida mostrándonos algo de nosotros, bueno o malo, pero las situaciones negativas no llegaron para estancarnos, llegaron para que podamos crecer, superarlas y demostrarnos a nosotras que sí podemos. Empieza a creer y a confiar en ti, de lo contrario los demás tampoco lo harán.

Hoy te propongo intentarlo, ¡vamos! es solo una decisión, levántate, sacúdete, y empieza a creer en ti.

Hoy desde mi corazón, quiero que sepas que yo si creo en ti, si estás aquí y has llegado hasta el reto de hoy es porque tienes lo necesario para lograr lo que te propongas, ahora es tu turno, cree tu también en ti.



Ejercicio práctico, reto 13.

Es muy sencillo, lo haremos juntos, a partir de hoy, cada reto estará enfocado en tu crecimiento, pero la base será tu confianza, así que a partir de hoy empezarás a creer en ti, lo necesitarás para poder continuar.

Ahora te diré cómo confiar en tí:

1. Hablate a ti misma como una ganadora, no te critiques
2. Escucha cada noche y cada mañana afirmaciones positivas
3. Visualízate logrando un objetivo, usa tu imaginación e imagina lo que quieres lograr, es un ejercicio muy divertido y poderoso y ayudará a que tu confianza crezca.

Dia 14:
Observándose



Día 14: Observándome

Ahora estás listo, después de un largo proceso, de observar a los demás y observar tus emociones y pensamientos. Llegó el momento de que te observes a ti mismo.

El reto de hoy es observar tus reacciones ante cada situación, pero deberás observarte sin juzgar, sin criticar, sin auto sabotear, vas a aprender a observarte con amor, y si te preguntas ¿para qué me servirá este reto de observarme? Te diré que solo observándote podrás reconocer cuáles son tus reacciones ante las diferentes situaciones, solo cuando te observas te darás cuenta que creencias todavía tienes arraigadas, cuales miedos debes seguir tratando.

Cuando aprendes a observarte, empiezas a conocerte y al conocerte empiezas a transformar las cosas que no te gustan por cosas positivas, por ejemplo si antes te enojabas ante una situación, cuando aprendes a observarte, reaccionas diferente porque vas haciendo consciente tus sombras, y al reconocerlas y aceptarlas se transforman para bien.

Solo observándote podrás saber cada detalle de ti, verás como hablas, como respondes ante las diferentes situaciones, como ríes, como te relacionas con los demás, y desde la observación empiezas a conocerte y a crecer, descubrirás cuales son tus fortalezas y qué partes de ti puedes mejorar. Observate en silencio, para ver lo que no puedes expresar con palabras, no mires con tus ojos físicos, mira con los ojos de tu corazón y podrás ver tu esencia.

Ejercicio práctico, reto 14.

El ejercicio de hoy será observarte, como si pudieras salirte de tu cuerpo y observarte a lo lejos o desde arriba. Cómo si la persona que observas no fueras tú.

Inténtalo, te sorprenderás de todo lo que aprenderás de tu esencia.

Repite la siguiente frase, mirándote en el espejo:



*Hoy me observo con amor, me conozco, me
acepto. Y soy fiel a mi persona.*

Día 15:
Mis metas

Día 15: Mis metas

Ha llegado el momento de planear tu siguiente paso, ahora que te has observado y has abandonado tus mayores cargas emocionales, tienes más energía para enfocarte en lo que quieres hacer con tu vida. Día a día hemos visto que tu eres la que controla su vida, así que puedes planear lo que desees, por ejemplo, algún sueño o meta que aún no has logrado obtener, eso despertará en ti una gran ilusión y empezarás a construir las cosas que quieres.

Llegó el momento de enfocarse en tus metas. Aunque ya estés ocupado en otras cosas, como el trabajo, la casa o la familia, siempre es importante tener algún proyecto personal, algo que sea solo tuyo, detente a pensar que has dejado sin terminar o cual plan no cumpliste por tener otras prioridades y empieza a planear tu propio proyecto. Por ejemplo, puedes retomar alguna actividad que antes disfrutabas y que dejaste, como pintar, escribir, hacer deporte, la jardinería etc. o empezar algún curso que quieres tomar, o retomar los estudios o clases de baile, lo que quieras... el cielo es el límite, solo necesitas pensar qué quieres hacer y empezar a planear cómo lo llevarás a cabo.

Por naturaleza el ser humano necesita ser productivo para sentirse útil y sentirse bien, es por eso que cuando planeamos algo y encima nos gusta porque es un proyecto personal, nos llena de emoción y felicidad. Esta es una buena manera de enfocar tu energía y tus pensamientos en cosas positivas. Además cuando tienes una meta clara, es fácil alcanzarla, de lo contrario serás como un barco a la deriva, no sabrás a donde ir. Recuerda, siempre enfocarte en lo que quieres y no en lo que no quieres.



Ejercicio práctico, reto 15.

1. Haz una lista con los proyectos que siempre has querido hacer pero no has podido terminar o empezar.
2. Enuera la lista por orden de prioridad o de importancia para ti. (Deben ser proyectos tuyos no de otras personas)
3. Empieza por el más importante, y escribe el paso a paso, de cómo lograrás alcanzarlo, no olvides poner fecha de finalización a cada paso o tarea, así sabrás que estás avanzando.
4. Cuando logres cumplir tu primera meta sigue con la segundo de la lista y así hasta haber cumplido con todas tus metas, luego podrás hacer otra lista.

Adjunto algunas plantillas que podrás imprimir y te ayudarán a planificar tus metas:

Día _____

¿YA TE HIDRATASTE?



MI REGALO HOY

TAREAS PARA HOY

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MI META HOY

COMPROMISOS

HORA

CITA

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

¡NO TE OLVIDES!

PLANIFICADOR SEMANAL

MES:

AÑO:

LUNES:

MARTES:

MIÉRCOLES:

SÁBADO:

JUEVES:

DOMINGO:

VIERNES:

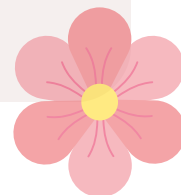
PLANIFICADOR MENSUAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
						
						
						
						

OBJETIVOS DEL MES



NOTAS



Día 16:
Creando mis sueños

Día 16: Creando mis sueños

Bienvenido a este nuevo reto, el cuál es uno de mis favoritos, porque hoy empieza la magia en tu vida, el reto de hoy es, empezar a crear tus sueños.

En el reto anterior hiciste una lista con todas las cosas que quieres lograr, y empezaste a planificar el paso a paso para lograr esa meta o sueño. Hoy te enseñaré como podrás manifestar más rápidamente todos esos sueños, lo primero y más importante es que debes realmente desearlo con tu corazón.

El corazón es el motor de nuestra vida, es por eso que a través de cada reto has aprendido a vivir desde el poder del corazón, que es el amor. Cuando estás en el proceso de crear tus sueños, así sean cosas materiales o cosas como aumentar tú seguridad y autoestima, debes estar en un estado de gratitud el mayor tiempo posible, es por eso que hace algunos día aprendiste como estar en gratitud, y has practicado, para estar en ese estado de creación y felicidad tan hermoso el mayor tiempo posible.

Desde ese estado de gratitud y teniendo las metas claras empezarás el camino de la creación, te pondré un ejemplo de lo que haremos: puedes imaginar que estás fertilizando la tierra donde sembrarás una semilla la cual, te dará un fruto que desees y anhelas con tu corazón, bueno... pues eso haremos con la gratitud, fertilizar la tierra, la tierra es la energía del universo, la cual mantendremos positiva y abierta para recibir con amor lo que estamos esperando, y la semilla que estamos sembrando son esos pasos a seguir que has planeado.



Ejercicio práctico, reto 16.

Ejercicio práctico para el proceso de creación de tus sueños:

Paso 1: Mantén tu meta clara

Paso 2: Siente gratitud, agradece por eso que aún no tienes como si ya lo tuvieras

Paso 3: Visualiza que ya cumpliste tu sueño, es muy sencillo solo debes cerrar tus ojos e imaginar cuanto disfrutas lo que tanto anhelabas y ahora tienes

Paso 4: NO OLVIDES sentir gratitud y felicidad mientras estás visualizando

Paso 5: Practica afirmaciones positivas cada día para que te ayuden a mantenerte motivada y en sintonía con tu meta. Practica esto TODOS LOS DÍAS mínimo 5 minutos, si quieres crear tus sueños debes ser CONSTANTE.

Hoy te daré un bono extra para ti, un PDF con información de como puedes hacer una visual board, para poder visualizar mejor tus sueños, el cuál encontrarás al hacer

[CLICK AQUÍ.](#)

Día 17:
Mi felicidad



Día 17: Mi felicidad

El reto de hoy, está lleno de amor y esperanza y espero que te guste tanto como a mi. Hoy hablaremos de la felicidad y descubriremos la tuya.

¿Sabías que el propósito de vida de cada uno de los seres humanos, es ser feliz? Si ese es nuestro propósito, ¿Porqué nos cuesta tanto encontrar la felicidad en algunos momentos? la respuesta es muy sencilla, estamos rodeados de muchos distractores que nos bombardean con información que cada vez nos separan más y más de nuestra esencia, por ejemplo, las deudas, las noticias, la publicidad que nos dicta cómo ser, qué debemos comprar y qué "necesitamos" cuando en realidad todo lo que necesitamos lo tenemos dentro de nosotras y ninguna preocupación puede robarnos la felicidad a menos que nosotras lo permitamos.

Otra forma en la que reconocemos la felicidad es cuando creemos perderla, cuando pasamos por situaciones realmente fuertes que nos entristece el alma. Además, debemos tomar en cuenta que confundimos la felicidad con esos momentos de euforia que solo son momentáneos, pero debes saber que eso tampoco es felicidad.



Día 17: Mi felicidad

La felicidad son esos momentos en los que no necesitas nada más, son esos momentos de plenitud, paz, dicha, gozo, que aunque no haya pasado nada para sentirlo lo sientes, es cuando estás conectada con el amor divino que vive en tí y tienes la certeza de que todo está bien, aunque a tu alrededor las situaciones te demuestren lo contrario.

¿Lo has sentido alguna vez? Estoy segura que si, y quiero que sepas que puedes conectar con esa felicidad cuando tu quieras, es inagotable, es gratis y vive dentro de ti.

La felicidad no es momentánea y pasajera, no son esos momentos de euforia que confundimos con felicidad, más bien es un sentimiento de bienestar que viene del corazón y que siempre está dentro de nosotras, no permitamos distractores en nuestra vida que nos alejen de la felicidad. El reto de hoy, es conectar con esa felicidad que vive en tu corazón.

Ejercicio práctico, reto 17.

Medita y conecta con tu ser interior, ahí se encuentra tu felicidad.

1. Encuentra el momento adecuado y un sitio tranquilo. Hay que crear las mejores condiciones posibles para la práctica de la meditación.
2. Ponte cómoda: Olvídate de ropa ajustada, cinturones, relojes o cualquier cosa que pueda ser molesta. Quítate también los zapatos. Siéntate de una manera correcta: con la espalda recta pero relajada. Podemos utilizar una silla, un cojín o estar de rodillas. No es necesario que crucemos las piernas. Recuerda que debemos olvidarnos de nuestro cuerpo mientras meditemos y para ello es imprescindible sentirnos a gusto.
3. Relájate: Una vez que te encuentres físicamente cómodo debes relajarte. Puedes centrarte en un objeto si tienes los ojos abiertos, o en tu respiración si estás con los ojos cerrados. Si durante la meditación pierdes la concentración, vuelve a iniciar con tranquilidad el proceso que has usado para relajarte.
4. Durante la meditación: Acepta los pensamientos que van surgiendo, déjalos fluir y sigue adelante, concéntrate en tu bienestar y felicidad.

Día 18:
Abriendo mi corazón

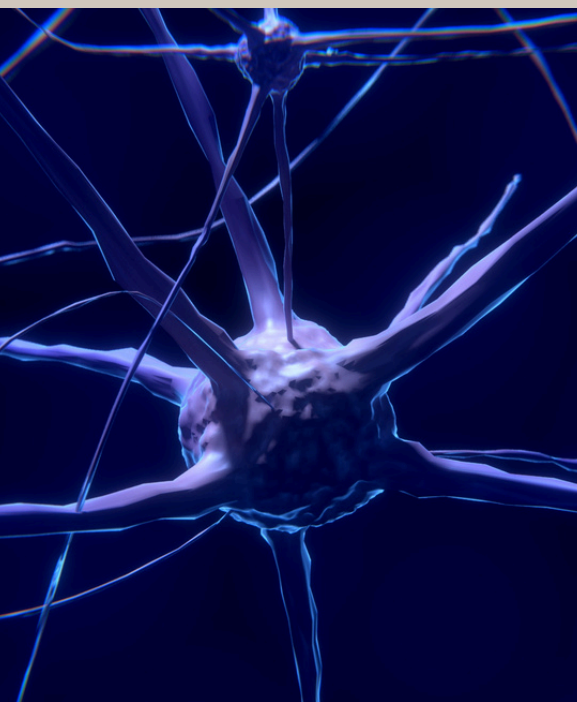
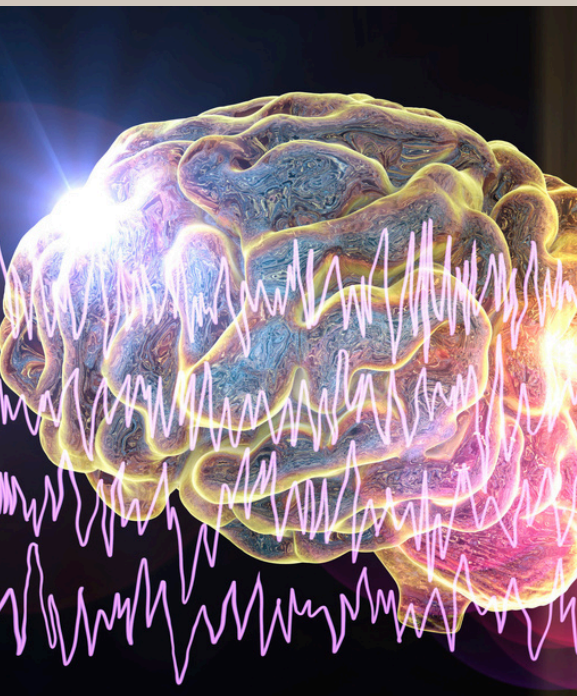
Día 18: Abriendo mi corazón

Hoy cerca del final de los 21 días de retos, estamos a punto de entrar a un lugar muy importante, nuestro corazón, pero para abrir nuestro corazón fué necesario, aprender muchas cosas antes, entre ellas, aprender a confiar y creer en nosotras, saber que tenemos el control, aprender a vivir en gratitud, observarnos y observar a los demás, y soltar las cosas que ya no nos funcionan.

Ahora estamos listas para abrir nuestro corazón. Gregg Braden un científico conocido por unir el mundo de la Ciencia con el mundo de la Espiritualidad ha descubierto que tenemos neuronas en nuestro corazón... sí, tenemos neuronas sensoriales que piensan, recuerdan y aprenden de manera independiente a las de nuestro cerebro.

Este descubrimiento aporta un nuevo significado al rol que puede interpretar la inteligencia del corazón en nuestras vidas.

Hay una poderosa conexión corazón-cerebro que se reconoce ahora, como un portal a los niveles más profundos de nuestra intuición, así como una puerta de acceso a la mente subconsciente. ¡Esto es sorprendente!





Día 18: Abriendo mi corazón

Es por eso que debemos estar atentos, nuestro reto de hoy es abrir nuestro corazón, y escuchar qué tiene que decirnos. En muchas ocasiones hacemos caso omiso al llamado del corazón o a las advertencias que tiene para nosotras, y al final la mayoría de las veces terminamos arrepentidas por no escuchar.

Hoy mi objetivo es invitarte a que escuches tu corazón, sin apegos, sin expectativas, desde el amor y sin miedo, escucha a tu corazón, nunca te mentará, ha estado contigo siempre, desde el momento en que naciste, tiene todas las respuestas, solo debes preguntar desde el amor, y tu corazón sabrá qué hacer.

Ejercicio práctico, reto 18.

Paso 1: Enfoca tu corazón

- Acción: Permite que tu conciencia se mueva de tu mente al área de tu corazón.
- Resultado: Esto envía una señal a tu corazón de que se ha producido un cambio: ya no estás involucrado en el mundo que te rodea y ahora te estás dando cuenta del mundo que hay dentro de ti.

Paso 2: disminuye la respiración

- Acción: Comienza a respirar un poco más lento de lo normal, permitiendo de cinco a seis segundos para inhalar y exhalar.
- Resultado: este simple paso envía una segunda señal a tu cuerpo para que estés seguro y en un lugar que respalde su proceso.
- Se sabe desde hace mucho tiempo que la respiración profunda y lenta estimula una respuesta de relajación del sistema nervioso (la respuesta parasimpática).

Paso 3: Siente un sentimiento rejuvenecedor

- Acción: en la medida de tus posibilidades, sientes una genuina sensación de cariño, aprecio, gratitud o compasión por cualquier cosa o persona.
- Resultado: la clave del éxito aquí es que tu sentimiento sea lo más sincero posible. Es la calidad de este sentimiento que afina y optimiza la coherencia entre tu corazón y tu cerebro. Si bien todos son capaces de esta experiencia, es uno de esos procesos con los que quizás debas experimentar para encontrar lo que funciona mejor para ti.

Paso 4: Pregunta a tu inteligencia sobre el corazón una pregunta.

- Acción: los tres pasos anteriores crean la armonía entre tu cerebro y tu corazón que te permite acceder a la sabiduría de tu corazón. A medida que continuas respirando y manteniendo el enfoque en tu corazón, éste es el momento de hacer tu pregunta.
- Resultado: la inteligencia cardíaca generalmente funciona mejor cuando las preguntas son breves y al grano. Recuerda, tu corazón no necesita un prefacio o la historia de una situación antes de la pregunta. Haz tu pregunta en silencio como una oración única y concisa y luego permite que la sabiduría de tu corazón responda de una manera que funcione para ti.

Ejercicio práctico, reto 18.

Paso 5: escucha

- Acción: Toma conciencia de cómo se siente tu cuerpo inmediatamente mientras haces tu pregunta. Toma nota de cualquier sensación, como calor, hormigueo, zumbido en los oídos y las emociones que puedan surgir. Todos aprenden y experimentan de manera única. No hay forma correcta o incorrecta de recibir la sabiduría de tu corazón. La clave aquí es saber qué funciona mejor para ti.

Tips de cómo se experimenta la respuesta de tu corazón:

- Puedes recibir la sabiduría de tu corazón como palabras mientras al mismo tiempo sientes las sensaciones en tu cuerpo.
- Otras personas nunca escuchan las palabras, sino que experimentan una comunicación no verbal únicamente, como la calidez que irradian de sus corazones o sus entrañas.
- A veces las personas sienten que una ola de paz los inunda cuando reciben la respuesta a su pregunta.
 - Lo importante aquí es escuchar tu cuerpo y aprender cómo se comunica contigo.
 - El cuerpo de todos se comunica de manera diferente.

Día 19:
El poder de tu amor



Día 19: El poder de tu amor

Estamos cerca del final de estos 21 días de retos, que nos han dado nuevos puntos de vista y han llenado nuestro corazón de amor. Hoy nuestro reto será vivir desde el amor, y no te pido que las 24 horas del día ames y te ames, porque entiendo que es difícil, pero si te pido que la mayoría del tiempo vivas desde el amor.

Ya descubrirás el poder que tiene tu amor, cuando empieces a experimentarlo. Cuando vives desde el amor aceptas, dejas las expectativas, amas incondicionalmente, y no me refiero al amor de pareja o al amor a los hijos, me refiero al amor que sientes por la vida misma por todo lo que te rodea, y por ti misma, me refiero al amor que nace de tu corazón.

Cuando te amas a ti misma de forma incondicional, lograrás sentir amor por todo lo que te rodea, existe una ley universal que dice que "como es adentro es afuera", esto quiere decir que no puedes experimentar en tu vida lo que no tienes dentro, hoy queremos que te ames y que ames de forma incondicional, entiende que para eso debes ser vulnerable, pero es parte del amor.

Día 19: El poder de tu amor

Si quieres rodearte de amor debes empezar a amarte a tí primero.

El amor es el principio, es la esencia, es la creación misma, es el poder que vive en tí y el amor no tiene condiciones.

Cuando amas, amándote a ti primero la vulnerabilidad no es importante, es solo parte del amor, y la aceptas.

Ama lo bueno, ama lo malo, ama cada detalle de tu vida, ama a tu amigo, ama a tu enemigo, ama sin límite y ama sin restricción, que al final, la felicidad se mide por cuanto hemos amado, no por cuanto tenemos o cuanto nos han amado.

Ya lo sé... es un GRAN RETO, pero nada perdemos por intentarlo, piénsalo solo un momento, si sembramos amor, solo podremos cosechar amor.



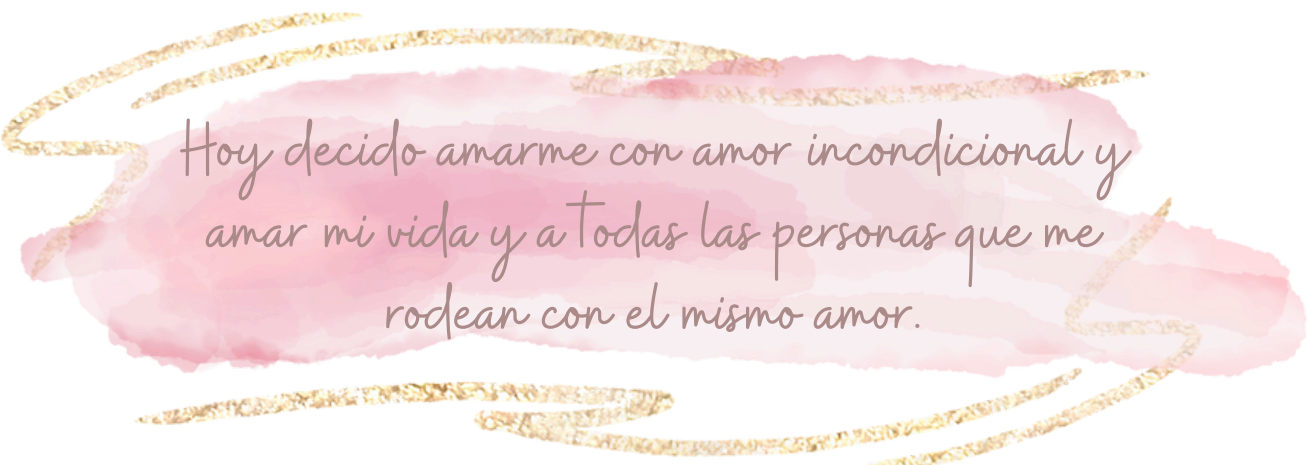
Ejercicio práctico, reto 19.

Paso 1: Siéntate en un lugar cómodo, relájate y siente cada una de las partes de tu cuerpo desde la cara hasta los pies mientras respiras suavemente.

Paso 2: Disponte a recibir el amor del universo, imagina que llega a tí a través de la corona de tu cabeza, una luz, blanca, que fluye por todo tu cuerpo y llena tu corazón, esta luz es amor, amor puro e incondicional, deja que esta luz te llene de gozo, paz y siente el amor que trae.

Paso 3: Respira profundamente y siente como ese amor incondicional invade tu cuerpo y tus pensamientos y cuando estés lista abre los ojos. Vive y transmite este amor incondicional en cada cosa que hagas.

Repite la siguiente frase, mirándote en el espejo:



Hoy decido amarme con amor incondicional y
amar mi vida y a todas las personas que me
rodean con el mismo amor.

Día 20:
Vuelve a tu esencia

Día 20: Vuelve a tu esencia

El reto de hoy es corto pero no menos importante que el de ayer, pero ya sabes que todo depende de nuestra actitud, y de cómo lo tomemos.

Hoy tu reto será volver a tu esencia. Y si te preguntas... pero ¿Dónde está mi esencia? Te diré que tu esencia está donde nace tu inocencia, tu felicidad, tu sonrisa, es donde puedes sorprenderte de todo, es donde no sientes temor, donde solo sientes paz y amor absoluto. Tu esencia es el lugar de donde viniste.

Tal vez ahora está en lo profundo de lo cotidiano de la vida, está debajo de esas capas y capas que te pusiste encima para no sufrir, para esconderte, para sentirte segura, tu esencia es la verdadera tú, en su totalidad, tanto su luz como sus sombras, es tu honestidad, tu transparencia, tu fortaleza y tu vulnerabilidad, tu esencia es lo que te hace única, es esa chispa y ese brillo que solo un buen observador, puede mirar a través de tus ojos.

Ahora es momento de soltar todas las emociones reprimidas que ahogan tu esencia y reconectar contigo misma.

Solo por hoy suelta el teléfono celular, aléjate de las redes sociales, que lo único que hacen es anestesiar de tu realidad, son un escape de tu vida, y solo por hoy reconecta contigo, siente cómo es estar sola contigo y con tus pensamientos, inténtalo, solo por hoy encuéntrate, vuelve a tu esencia.

Hoy dedícate a descubrir tu esencia, déjala salir, no la aprisiones más, vívela y permite que tome el control de tu vida, te aseguro que serás mucho más feliz, porque estarás siendo tu misma.



Ejercicio práctico, reto 20.

Paso 1: No utilices el celular ni las redes sociales, a menos que sea una emergencia.

Paso 2: No veas las noticias, ni novelas, ni series de Netflix, toda esa información que consume tu cerebro afecta tus pensamientos y tu estado emocional, también influyen negativamente en tus creencias limitantes, ya que las refuerza.

Paso 3: Haz que este día sea, como si tuvieras una cita contigo misma, dedica tu mente, tus pensamientos y si tienes la oportunidad tu tiempo a ti. Mímate, sorpréndete, háblate bonito, aprovecha y practica alguno de todos los ejercicios que te he dado a lo largo de estos días.

Paso 4: Conecta contigo, a través de la meditación, la oración, práctica de yoga o algún ejercicio físico. Trata de que estos pasos se hagan un hábito en tu vida, desconéctate de las cosas exteriores y conéctate con tu ser interior. Esa es la clave.

Día 21:
Construye tu camino



Día 21: Construye tu camino

Hoy es el último de 21 días de retos, y más que un reto para tí, hoy te quiero decir que seas consciente de que a partir de este momento construirás tu propio camino, pero construirás un camino diferente al que has construido hasta ahora, porque ahora tienes otra perspectiva, ahora te conoces, sabes el poder que tienes dentro de ti.

Después de estos 21 días en los que hemos pasado por un proceso, donde descubrimos que somos dueñas de nuestros pensamientos y que podemos callar nuestra mente de pensamientos negativos, que podemos transformar las creencias que nos limitan, donde hemos descubierto las dos caras de la moneda, y hemos abrazado nuestras sombras, porque ellas también son parte nuestra, hemos aprendido la importancia de nuestros maestros de vida, nos hemos deshecho de nuestros miedos, nuestras expectativas y nuestros apegos, ahora sabemos el poder que tienen nuestras palabras, el poder de vivir desde la gratitud y el poder de nuestro amor, también hemos aprendido a aceptar sin juzgar, a observarnos, a construir nuestras metas y a saber que la felicidad no depende de nadie más que de nosotras mismas.

Ahora desde nuestra esencia y viviendo la mayor parte del tiempo desde el amor y no desde el miedo, sabemos quienes somos, el poder que tenemos y cuanto nos amamos a nosotras mismas.



Día 21: Construye tu camino

Hoy te pregunto, con todas las herramientas y la información que ahora tienes, ¿Puedes construir tu propio camino? ¿Estás dispuesta a tomar las riendas de tu vida y construir la vida que mereces?

Es solo cuestión de tomar una decisión, mantén tu meta clara, dá el primer paso y apóyate en las herramientas que día tras día te he dado, y arriésgate, no te rindas, tu puedes, ahora sabes que no estás sola, yo estaré acompañándote y al igual que tú, muchas otras personas que están haciendo este reto, también están como tú, empezando a construir una vida plena, feliz, creyendo y confiando en ellas mismas.

Hoy no te daré un ejercicio, para que te apoyes, no existe una receta para construir tu camino, porque cada camino es diferente, solo te diré, que nunca más te compares con nada ni con nadie, nunca más te avergüences de quien eres o de lo que haces, solo sé tu mismo y construye tu camino a tu manera, a tu ritmo y con tu estilo. Y disfruta del proceso, aprende en cada paso, celebra cada logro, y nunca te rindas, nunca dejes de construir tu camino y no permitas que otros lo quieran construir por ti, recuerda, tu y solo tu eres la responsable de tu vida.



Día 21: Construye tu camino

Hoy me despido de ti, llena de gratitud y de amor por ti, por estar aquí, por compartir conmigo estos 21 días y por querer ser parte de este reto. Te envío un muy fuerte abrazo!!

Si deseas contactarme y vivir juntas un proceso de crecimiento, unirme a algún programa, recibir terapia o coaching conmigo, te dejo la información para que te puedas comunicar.

Para mi será un placer ser parte de tu proceso de crecimiento.

Whatsapp: +506 71361899

Email: coachgabrielamurillo@gmail.com

Gabriela Murillo