



ÉXITO Y ABUNDANCIA

CON LAS LEYES UNIVERSALES

MIREYA NASSER

¡Hola!



Soy Mireya. Tengo 8 años de experiencia en el mundo del coaching de salud, crecimiento personal y mentalidad. Hace 8 años decidí reinventarme porque me sentía frustrada y limitada por mi inseguridad así como pensamientos negativos.

Me encanta ayudar a mis clientes a elevar sus pensamientos, para que logren vivir la vida que se merecen. Hasta el día de hoy, he ayudado a más de 3.500 personas a transformar sus vidas, creando nuevos hábitos y patrones de comportamiento.

Soy la creadora del método IMAGINA© y del programa "Rediseña tu Vida Transformando tu Mente", y mi compromiso es que pases de NO obtener resultados impactantes en tu vida a ser una líder en tu mundo.

Tomarás control sobre tus pensamientos para encarnar a esa mujer imparable que eres.

El cielo es el límite para ti. ¿Empezamos ahora?

MIREYA NASSER

@tuviaenbalance

www.mireyanasser.com

Introducción

Así como la gravedad mantiene todo en su lugar, existen principios que gobiernan el éxito, la abundancia y la realización personal. Y lo más impactante es que están actuando en tu vida en este preciso momento, lo sepas o no.

El éxito no es cuestión de suerte ni de esfuerzo desmedido. Es el resultado de comprender y aplicar conscientemente estas leyes. Cuando aprendés a vivir en armonía con ellas, todo cambia: tu confianza, tus resultados y la manera en que experimentás la vida.

La pregunta no es si estas leyes funcionan. La pregunta es: **¿las estás usando a tu favor o en tu contra?**



12 Leyes Universales

1. **Ley de Pensamiento**
2. **Ley de Suministro**
3. **Ley de Atracción**
4. Ley de Recibir
5. **Ley de Incremento**
(CRECIMIENTO)
6. Ley de Compensación
7. **Ley de NO Resistencia**
8. Ley de Obediencia
9. **Ley de Éxito**
10. Ley del Perdón
11. Ley del Sacrificio
12. **Ley de Ritmo**
 - **Ley de acción**



SESIÓN 1

El Poder de la Mente y la Ley del Pensamiento (o Ley de la Mente)

“Como el hombre piensa en su corazón, así es él.” – Proverbios 23:7

Resumen:

- La mente es el punto de partida de toda creación.
- Tus pensamientos son semillas: lo que siembras, cosechas.
- Cambia tu pensamiento, y cambiarás tu realidad.
- La Ley de la Atracción dice que atraes aquello con lo que vibras. No se trata solo de lo que deseas, sino de lo que realmente sientes, crees y sostienes energéticamente.
- Tus pensamientos + emociones crean una frecuencia, y esa frecuencia es la que atrae personas, situaciones y resultados a tu vida.
- Tus pensamientos son semillas: lo que siembras, cosechas.
- Cambia tu pensamiento, y cambiarás tu realidad.

Preguntas de reflexión:

¿Qué pensamientos automáticos aparecen cuando algo no sale como esperas?

¿Qué creencias has heredado sobre el dinero, el éxito o tu valor?

¿Qué pensamientos te gustaría empezar a elegir conscientemente?



Ejercicio práctico

Escribe 3 pensamientos que repites con frecuencia. Luego cámbialos por afirmaciones positivas.

Pensamiento automático:

ej. “Nunca tengo tiempo”

[illegible]

Nueva creencia positiva:

“Mi tiempo se expande con claridad”

[illegible]

 Afirmaciones sugeridas:

- “Estoy en sintonía con la energía de la abundancia.”
- “Lo que deseo ya existe, y lo atraigo al sentirlo como real.”
- “Yo soy el creador consciente de mi realidad.”
- “Mis pensamientos están alineados con la abundancia y la paz.”





Acciones adicionales para aplicar esta ley a tu favor:

- Reprograma tu mente con audios sobre diferentes temas o entrándo en un curso de crecimiento personal.
- Reprograma tu mente la abundancia y éxito con meditaciones específicas. [Te comparto una aquí](#)



- Reprograma tu mente para vivir en gratitud así tus pensamientos son de abundancia y no escasez, te recomiendo el siguiente [audio](#):



Recordá que para reprogramar tu mente necesitas mucha repetición y emocionalidad, así que dale oportunidad a estos audios. Compromete por 30 días o más.



SESIÓN 1

Ley de Atracción/ Vibración

*Ejercicios para Crear resultados en tu vida,
inspirados en el “Pide y se te dará”*

La rueda del enfoque:

Objetivo: Mover tu vibración de duda a alineación positiva.

Instrucciones:

- Dibuja un círculo grande con uno pequeño al centro.
- En el centro, escribe tu deseo:
- Ejemplo: “Quiero sentirme abundante”.
- En los espacios alrededor, escribe frases que sí crees y que te acerquen emocionalmente a esa meta.

Ejemplos de frases para rodear el centro:

- “Sé que soy capaz.”
- “Otros como yo lo han logrado.”
- “El universo siempre me apoya.”

Registro de Apreciación:

Objetivo: Elevar tu vibración enfocándote en lo que ya funciona en tu vida..

Instrucciones:

Cada día, escribe al menos 5 cosas que aprecias.

Pueden ser cosas grandes o pequeñas, materiales o emocionales.

Ejemplo:

- Agradezco mi cuerpo.
- Aprecio la luz del sol.
- Valoro el apoyo que recibí hoy.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



El Juego del “¿No sería bueno si...?”

Objetivo: Activar posibilidades sin resistencia.

Instrucciones:

Completa frases como estas para imaginar sin presión y abrirte a recibir.

Ejemplos:

- ¿No sería bueno si esta semana recibiera una sorpresa positiva?
- ¿No sería bueno si una idea brillante llegara hoy?
- ¿No sería bueno si todo se alineara sin esfuerzo?

¿No sería bueno si...

¿No sería bueno si...

¿No sería bueno si...

¿No sería bueno si...



El Cheque de la Abundancia

Objetivo: Activar la vibración de abundancia.

Instrucciones:

- Escribe un cheque del universo con la cantidad que desees.
- Imagina todos los días cómo lo usarías con gratitud.



BANCO DEL UNIVERSO

Prosperidad Ilimitada

PÁGUESE A NOMBRE DE: _____

LA CANTIDAD DE \$: _____

Debe creerse y sentirse para recibirlo.



FIRMA AUTORIZADA Ley de Atracción

• Cantidad que recibo: \$ _____

• ¿Cómo me sentiría al recibirlo?:

• ¿Cómo lo usaría con alegría?:



Escalera emocional

Objetivo: Elevar tu estado emocional paso a paso.

Instrucciones:

1. Identifica tu emoción actual
2. Escoge una emoción un poco más alta
3. Escribe pensamientos que te ayuden a subir vibratoriamente.

Ejemplo:

- Estoy en: frustración
- Subo a: esperanza
- Pensamientos puente: “Ya he salido de situaciones difíciles antes.”

Tu ejercicio

- Mi emoción actual: _____
- Nueva emoción deseada: _____
- Pensamientos puente:



SESIÓN 2

Ley del Suministro

Dios ya ha provisto todo lo que necesitamos.

La clave no es crear la abundancia... **Es alinearte con la frecuencia donde ya existe.**

Todo ya está dado. El suministro ya fue creado en el mundo espiritual antes de que lo necesites. Tu oración no hace que Dios lo cree, tu fe hace que tú lo recibas. **El suministro es ilimitado.** No está limitado por tu trabajo, tu entorno ni tu historia. Está ligado a tu nivel de consciencia y merecimiento interior.

Cómo nos bloqueamos del suministro:

- Cuando sentimos culpa por recibir
- Cuando creemos que no somos suficientes
- Cuando pensamos que hay “que ganarse” la abundancia
- Cuando le damos más poder al miedo que a la fe

Preguntas de reflexión:

¿En qué áreas de tu vida te has estado sintiendo limitado o carente?

¿Qué canal de provisión estás considerando como “la única manera”?

¿Estás dispuesto a abrirte a otros? Anota los que se te vienen

¿Qué evidencias de suministro ya tienes hoy mismo?



*Reconoce el suministro presente hoy:
Agradece y reconoce lo que te llega:*

1.

2.

3.

4.

5.



SESIÓN 2

La Ley del Crecimiento

“Tu alma no busca comodidad. Tu alma busca expansión.”

Cuando no estamos creciendo, algo en nosotros se apaga. La alegría disminuye, la claridad se nubla, y sentimos vacío... no porque falte algo afuera, sino porque hemos dejado de alinearnos con nuestra esencia: **la expansión.**

El crecimiento no siempre es cómodo, pero siempre es necesario. Puedes crecer desde el dolor o desde el amor. La vida te invita a elegir el camino.

Tu alma quiere más expresión, más impacto, más conexión con tu propósito. Cada nivel nuevo requiere una nueva versión de ti. Por eso crecer implica soltar limitaciones.

Preguntas de reflexión:

¿En qué áreas de tu vida sientes que te has estancado?

¿Qué parte de ti quiere expandirse pero has estado postergando?

¿Qué decisiones te harían crecer, aunque te incomoden hoy?

¿En qué áreas de tu vida sientes que has dejado de crecer?



Acciones:

Escribe una decisión que estás listo/a para tomar que te hará expandirte. Haz algo esta semana que nunca hayas hecho antes: una acción que represente crecimiento.

Afirmaciones para ayudarte

- “Elijo mi crecimiento antes que mi zona de confort.”
- “Cada desafío es una oportunidad divina para expandirme.”
- “Yo soy parte del ritmo evolutivo del universo.”

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Acciones:

Escribe una decisión que estás listo/a para tomar que te hará expandirte. Haz algo esta semana que nunca hayas hecho antes: una acción que represente crecimiento.

Afirmaciones para ayudarte

- “Elijo mi crecimiento antes que mi zona de confort.”
- “Cada desafío es una oportunidad divina para expandirme.”
- “Yo soy parte del ritmo evolutivo del universo.”

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SESIÓN 2

Ley de éxito

Salmos 1:1-3 – La persona que vive en integridad y propósito prospera. Será como árbol plantado junto a corrientes de aguas, que da su fruto en su tiempo, y su hoja no cae; y todo lo que hace, prosperará.”

La Ley del Éxito dice que cuando estás alineado con lo que eres y haces lo que amas con intención y enfoque, el universo coopera contigo. El éxito es una consecuencia de tu coherencia.

Cuando vas a iniciar una nueva acción o proyecto, hace estas preguntas:

- Conexión interior: ¿Esto resuena con lo que soy?
- Intención clara: ¿Estoy haciendo esto por expansión, no por miedo?
- Acción alineada: ¿Lo hago con presencia, sin forzar?

Obstáculos espirituales al éxito (bloqueos):

1. Querer agradar más que ser auténtica
2. Miedo a brillar por no incomodar
3. Identificar éxito con sacrificio extremo
4. Creer que para tener éxito debo dejar de ser yo.

Cómo activar la Ley del Éxito en tu vida:

Escucha tu alma.

- Pregúntate: ¿Qué se siente liviano, verdadero, inspirado?
- Honra tus dones.
- El éxito fluye donde pones tus talentos al servicio con amor.
- Actúa con intención, no con ansiedad.
- Lo que nace de la paz, se sostiene con paz.
- Rodea tus acciones con energía de gratitud y plenitud.
- La vibración de agradecimiento es campo fértil para el éxito verdadero.

Aplicar la Ley del Éxito en el día a día es como cultivar una semilla sagrada todos los días. No se trata de hacer cosas grandes, sino de tomar acciones pequeñas pero alineadas con tu alma, que abren el camino para que el éxito se manifieste con fluidez.

Acciones diarias

1. Preguntate todas las mañanas: “¿Qué versión de mí quiero expresar hoy?”
2. Haz una cosa cada día que te acerque a tu visión, no importa el tamaño. Si viene desde la coherencia, es una semilla de éxito.
3. Tu trabajo es sembrar. El universo se encarga del crecimiento. Así que salta la necesidad de controlar tus resultados.

Deuteronomio 8:18 – El poder para prosperar viene de lo Alto “Acuérdate de Jehová tu Dios, porque Él te da el poder para hacer las riquezas...”

El éxito no es ego, es una expresión del poder divino dentro de ti, obrando con propósito



SESIÓN 3

Ley de acción

*No necesitas tener todo resuelto para actuar.
Solo necesitas dar un paso... y ese paso puede cambiarlo todo.*
🌱 *Pequeñas acciones conscientes crean grandes transformaciones.*

Ayudar a identificar qué está frenando tu movimiento y cómo liberarlo con conciencia. A veces no avanzamos no porque no queramos... sino porque algo dentro de nosotras tiene miedo, duda o está confundido. Hoy vamos a mirar eso con amor. No para juzgarlo, sino para liberarlo.

Parte 1: Reconoce tu deseo

Escribe con claridad:

◆ ¿Qué deseo tengo en este momento de mi vida?

◆ ¿Qué sé que necesito hacer... pero no estoy haciendo?

Parte 2: Descubre tu bloqueo

Marca (✓) lo que más se parece a ti hoy:

- ☐ Tengo miedo de que no funcione
- ☐ Quiero que todo esté perfecto antes de moverme
- ☐ ☐ No tengo claro qué paso dar primero
- ☐ ☐ No creo que sea capaz
- ☐ ☐ No siento emoción ni motivación
- ☐ ☐ Me da miedo salir de mi zona cómoda
- ☐ ☐ Otro: _____

Parte 3: Hazle preguntas a tu bloqueo

Escoge el bloqueo principal y responde:

1. ¿Qué me está tratando de proteger este miedo?

2. ¿Qué pasaría si me muevo aunque no esté segura?

3. ¿Qué versión de mí estoy dejando de ser si no actúo?



SESIÓN 3

Ley de No Resistencia

“Soltar la lucha, abrir el corazón”

Conectando con la Ley de No Resistencia. Escritura consciente.

Responde con honestidad y sin juzgarte:

¿Qué situación en mi vida me está costando aceptar en este momento?

¿Qué estoy tratando de controlar o forzar?

¿Qué estoy tratando de controlar o forzar?

¿Qué me está enseñando esta situación? ¿Qué parte de mí está siendo llamada a crecer?

¿Qué pasaría si soltara la necesidad de que todo fuera como yo quiero?

Reescribe tu elección con conciencia

Completa esta afirmación con tu propia intención:

“Elijo soltar... _____ para abrir espacio a...
_____.”*

Ejemplo:

“Elijo soltar el miedo a que las cosas salgan mal, para abrir espacio a la confianza en lo que no puedo controlar.”

Afirmación de cierre (puedes escribirla o decirla 3 veces en voz alta)

“Yo suelto la lucha y confío en el plan perfecto de Dios para mí.
No tengo que entenderlo todo para saber que estoy siendo guiada.
Hoy elijo fluir, confiar y abrir mi corazón a la paz.”



Acciones Diarias para Activar la Ley de No Resistencia

1. Práctica diaria de soltar el control

Acción: Elige conscientemente una cosa al día que normalmente quieres controlar... y suéltala.

Por ejemplo: no revisar el celular cada 5 minutos, dejar que otro elija algo por ti, permitir que las cosas fluyan sin intervenir.

Hoy suelto la necesidad de tener la razón o de que todo salga perfecto.

2. Journaling: “Lo que hoy elijo soltar”

Acción: Cada mañana o noche, escribe una frase que comience con:

“Hoy elijo soltar...”

Puede ser: la prisa, el miedo, el juicio, el perfeccionismo, la necesidad de aprobación...

3. Pregunta guía para el día:

Acción: Al comenzar el día, pregúntate:

“¿Dónde estoy resistiendo hoy?” y “¿Cómo puedo fluir más con lo que la vida me muestra?” Escribir la respuesta o simplemente reflexionarla ya abre espacio para soltar

4. Pausa consciente en medio del caos

Acción: Cuando algo no salga como esperas, en lugar de reaccionar, haz una pausa.

Respira profundo tres veces. Repite internamente:

“No necesito controlar esto. Todo se está acomodando.”

5. Meditar cuando hay tensión interna

Acción: En vez de resistir lo que sientes (ansiedad, tristeza, frustración), permítetelo.

Medita 5 minutos o simplemente respira con tu mano en el corazón. Te recomiendo esta :
(PONER WR LA DE POSTIFY PARA PAZ Y ESTRES)

La emoción se mueve cuando dejas de pelear con ella.

6. Agradece lo que no entiendes (todavía)

Acción: Cada día, di gracias por una situación que te incomoda o no comprendes.

Ejemplo: "Gracias por esta experiencia que no entiendo, pero sé que me está enseñando algo importante."

Este acto cambia por completo tu energía frente a lo que antes resistías.



SESIÓN 3

Ley de Ritmo

Fluir en armonía

TEST: ¿Estoy fluyendo con mi ritmo o lo estoy bloqueando?

Conectando con la Ley del Ritmo

Instrucciones: Lee cada frase y marca con ✓ si sientes que es verdadera para vos en este momento. Luego suma tus respuestas.

Parte 1: Identificando bloqueos

- ☐ Me cuesta aceptar cuando no tengo energía para hacer lo que “debería”.
- ☐ Me siento culpable cuando descanso o no soy productivo.
- ☐ Siento que si paro, me estanco o retrocedo.
- ☐ Me comparo con otras personas y siento que voy “muy lento”.
- ☐ Me frustra no estar motivado todo el tiempo.
- ☐ Trato de forzarme a seguir, incluso si mi cuerpo o emociones me piden parar.
- ☐ Me molesta sentir tristeza, cansancio o vacío; quiero salir de eso rápido.

Si marcaste 3 o más: Hay resistencia al ritmo natural de tu alma. Tu cuerpo y tu ser te están pidiendo una nueva forma de vivir y sentir.

Parte 2: Activando el fluir

- ☐ Me permito tener días altos y días bajos sin juzgarme.
- ☐ Escucho a mi cuerpo y ajusto mi ritmo según cómo me siento.
- ☐ Entiendo que descansar también es parte de avanzar.
- ☐ Honro mis ciclos emocionales, energéticos y espirituales.
- ☐ Me hablo con amor cuando no puedo con todo.
- ☐ Sé que mi proceso tiene su propio tiempo, y no lo comparo con el de nadie más.
- ☐ Me regalo pausas, silencios o espacios lentos cada día, aunque sean pequeños.

Si marcaste 4 o más: Estás cultivando una relación saludable con tu ritmo interno. Estás entrando en sincronía con el flujo divino de la vida.

Reflexión escrita:

1. ¿Qué ritmo estoy tratando de forzar en mi vida ahora mismo?

2. ¿Qué parte de mí necesita una pausa, un descanso o más presencia?

3. ¿Qué me enseña hoy la Ley del Ritmo sobre mi proceso?

Acciones diarias para vivir la Ley del Ritmo

1. Escucha tu energía cada mañana

Acción: Pregúntate al despertar:

“¿Cómo está mi energía hoy?”

✓ Si está alta: planea hacer algo que requiera enfoque o creatividad.

✓ Si está baja: baja el ritmo, haz menos, elige con intención.

🔄 Honra el ritmo diario de tu cuerpo, no el de tus pendientes.

2. Haz una pausa lenta al menos 1 vez al día

Acción: Tómate 3 a 5 minutos para hacer una pausa intencional:

- Respiración profunda
- Té en silencio
- Caminar sin celular
- Escuchar música suave

✨ La pausa es medicina. El silencio también es parte del ritmo.

3. Crea tu “día luna” semanal (o mini pausas lunares)

Acción: Elige un día a la semana donde te permitas hacer menos, soltar el control y simplemente SER.

Puede ser no agendar nada nuevo, dedicar más tiempo a vos o ir más lento en todo.

🌕 Es como menstruar espiritualmente: soltar, cerrar, descansar.

Meditación recomendada:

<https://open.spotify.com/episode/3wIVUPPavLM8IG5o0ZitKu?si=0d466e9f931449f2>

Afirmación de cierre:

“Me libero de la prisa y confío en el ritmo sagrado de mi vida.

Incluso cuando descanso, sigo creciendo.”



SESIÓN 4

Ley de Obediencia

*“Si queréis y obedecéis, comeréis lo mejor de la tierra.”
— Isaías 1:19*

La Ley de Obediencia nos dice que el universo está regido por leyes divinas, y cuando nos alineamos con ellas, fluimos en armonía. Obedecer significa vivir de acuerdo con principios elevados como la fe, la verdad, el amor y la gratitud. Desobedecer estas leyes produce resistencia, caos o sufrimiento.

Escribe a diario

Conéctate con tu alma. Siente, no pienses.

- ¿Qué parte de mí estoy ignorando?
- ¿Dónde me estoy resistiendo a lo que ya sé que debo hacer?
- ¿Qué quiere guiarme hoy, pero aún no me permito escuchar?
- ¿Estoy eligiendo lo fácil o lo verdadero?
- Si hoy obedeciera completamente a mi alma, ¿cómo sería mi día?

Identifica tus bloqueos de obediencia espiritual

- ¿Qué me está diciendo mi intuición hace tiempo... y he evitado actuar?
- ¿Qué estoy tolerando que sé que no honra mi alma?
- ¿Qué excusa repito para justificar no actuar desde mi verdad?
- ¿A qué parte de mi alma le estoy diciendo “después”?
- ¿Estoy obedeciendo al miedo o al amor?

Antes de actuar sobre una guía interna pendiente

Abre portales de bendición con valentía y conciencia.

- ¿Qué estoy sosteniendo por comodidad, aunque ya no me representa?
- ¿Qué se abriría si tuviera el valor de obedecer esta guía hoy?
- ¿Qué parte de mí necesita más confianza para dar ese paso?
- ¿Qué podría cambiar si actúo en coherencia con mi alma, aunque nadie lo entienda?
- ¿Cómo se sentiría mi alma si supiera que hoy la elegí a ella sobre el ego?

Preguntas adicionales para reforzar el compromiso

- ¿Qué es obedecer para mí? ¿Desde qué lugar lo he vivido hasta hoy?
- ¿Obedezco más al exterior que a mi mundo interior?
- ¿Qué me da miedo perder si empiezo a obedecer mi verdad?
- ¿Qué gano si me entrego con confianza a lo que mi alma me pide?



SESIÓN 4

Ley de Compensación

“Lo que siembro vuelve”

Esta ley establece que todo esfuerzo, acción o energía enviada al mundo regresará a ti de manera proporcional. Es el principio de "siembra y cosecha". La vida te compensa por el bien que haces... y también por lo que dejas de hacer.

Parte 1

Reconozco mi siembra

- 1. ¿Qué tipo de energía, pensamientos y acciones estoy sembrando en este momento de mi vida?** (Sé honesto. ¿Estás dando desde el amor o desde el miedo? ¿Desde la abundancia o la escasez?)

2. ¿Hay áreas en mi vida donde he dado mucho sin sentir que he recibido lo justo?
(Ejemplo: relaciones, trabajo, familia, proyectos personales...)

3. ¿Qué sentí al dar en esos momentos? ¿Dí desde la alegría, la obligación, la esperanza de recibir algo, o desde el amor puro? (Este punto es clave: la intención con la que das determina la energía del retorno)

Parte 2

Reconozco mi cosecha

4. ¿Qué bendiciones he recibido últimamente que podrían ser una forma de compensación? (Piensa más allá del dinero: puede ser una persona que apareció, una idea, una solución, un descanso, una oportunidad inesperada...)

5. ¿Estoy sabiendo recibir y agradecer esas bendiciones? ¿O las minimizo o ignoro por estar esperando algo “más grande”?



Parte 3

Me abro a recibir

6. ¿Qué estoy listo para seguir dando con amor, aunque no vea el fruto de inmediato? (Esto crea una expansión en tu alma, porque el universo confía en quien da sin condiciones.)

7. ¿Qué tipo de recompensa estoy lista para recibir ahora en mi vida? ¿Cómo me abriré a ella?

Acciones para activar la ley de recibir:

- **Recibe** elogios, regalos y ayuda... sin justificar ni minimizar. Solo di: "Gracias."
- **Crea un mantra diario** de apertura: "Estoy listo para recibir con amor y gratitud."
- **Escribe** una lista de cosas que ya recibiste sin haberlas planeado o merecido "lógicamente". Reconoce que el universo/DIOS ya te ha sorprendido antes.
- Acto de **inversión** amorosa. A veces queremos recibir abundancia, pero tenemos miedo de invertir en nosotras mismas.

Ejercicio: Compra algo pequeño que te haga sentir valioso. No por necesidad, sino por amor propio.

Suelta el control del "cómo"

La vida muchas veces te quiere entregar lo que pediste, pero no en la forma que tú esperabas. Soltar el control también es recibir.



SESIÓN 4

Ley del perdón

“Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.” — Efesios 4:32

Esta ley enseña que el perdón libera energía estancada. Aferrarse al resentimiento o al dolor del pasado impide que fluya la abundancia, el amor y la paz en tu vida. El perdón no es para justificar, sino para soltar. Es un acto de poder personal y espiritual.

Ritual del Ho'oponopono

Repite estas palabras visualizando a la persona (o a ti) con los ojos cerrados: “Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo.”

Hazlo 7 días seguidos. Si lloras, sanas.

Carta del perdón

Escribe una carta sin filtro a quien necesitas perdonar (viva o no, tú misma o alguien más). No la envíes. Quémala o entiérrala como acto simbólico de liberación.

Perdón frente al espejo

Mírate a los ojos, y repite: “Me perdono por haberme abandonado. Por no haber sabido cuidarme. Por haber creído que no merecía más.”

Hazlo cada noche por una semana.

Escucha esta meditación guiada sobre el perdón. [Haz click aquí](#)



SESIÓN 4

Ley del sacrificio

Lo suelto, lo entrego... para elevarme.”

La Ley del Sacrificio nos enseña que para lograr algo superior, necesitamos soltar algo de menor valor. Cada vez que eliges avanzar, crecer o cumplir un propósito, inevitablemente dejas algo atrás: una comodidad, un miedo, una excusa, una vieja identidad. No se trata de sufrir, sino de **hacer espacio para lo nuevo**.

Escribir la "lista de liberación"

Hace una lista de:

- Hábitos que drenan tu energía
- Relaciones que no suman
- Creencias que limitan
- Cosas materiales que ocupan espacio sin propósito

 Acción: Cada día durante una semana, elige una cosa de la lista y suéltala conscientemente (física o simbólicamente).

Ritual de fuego: el acto de soltar

Escribe en un papel aquello que sabes que debes dejar ir (una emoción, relación, miedo, patrón). Quémalo como símbolo de tu disposición a transformarte.

 Acción: Hazlo al anochecer durante 3 noches seguidas, en silencio o con música suave. Declara: “Sacrifico esto por mi expansión.”

Deshazte de objetos que cargan energía vieja

A veces acumulamos cosas que ya no resuenan con quien somos ahora.

🎯 Acción: Libera 7 objetos que representen tu “yo viejo” (ropa, cartas, adornos, etc.) y dónalos o entrégaselos a la Tierra.

Haz un ayuno energético

No solo de comida... sino de:

- Quejas
- Comparación
- Redes sociales
- Autocrítica

🎯 Acción: Escoge un hábito energético que sabes que te desconecta y déjalo por 3 a 7 días. Observa cómo cambia tu energía.

Declara públicamente lo que estás dejando atrás

El compromiso se fortalece cuando lo haces visible.

🎯 Acción: Comparte en un grupo de confianza (o incluso redes) algo como:
“Hoy elijo soltar _____ porque estoy lista para _____.”

Ofrenda de tiempo y energía

Sacrificar tu zona de confort también es invertir tiempo en lo que te hace crecer.

🎯 Acción: Dedica tiempo esta semana a:

- Leer un libro que te eleve
- Hacer una clase que te expanda
- Invertir en una mentoría, curso o retiro

Pregúntate: ¿Qué sacrificio energético debo hacer para mostrarle al universo que estoy listo?



MIREYA NASSER

RECOMENDACIONES

para mantenerte en un estado positivo y consciente:



MINDFULNESS Y MEDITACIÓN:

Dedica al menos 10-15 minutos diarios a prácticas de mindfulness. Estas ayudan a reconocer y gestionar pensamientos negativos antes de que se conviertan en patrones de autosabotaje.



TU CAJITA DE HERRAMIENTAS

Utiliza mi canal de Spotify para recuperar el estado de calma y enfoque cuando sientas que emergen pensamientos autolimitantes. Busca **“Con un corazón abierto”** y encuentra herramientas gratuitas o escanea el código.



EJERCICIOS DE AUTO-COMPASIÓN

Practica la gratitud y la auto-compasión. Dedica unos minutos cada día para reconocer lo positivo de tu vida y los avances realizados, por pequeños que sean.



RED DE APOYO

Unete a una comunidad que te ayudara a llegar a tus objetivos.

Recursos Adicionales: Ten un coach, o ten una lista de libros que te ayudara a superar estos temas.

¿Quieres seguir con tu crecimiento?

Mira estas opciones disponibles. Son programas **pregrabados**, para que los realices a tu propio ritmo, sin esperar a nadie más, avanzar cómo tu quieras. Tendrás una plataforma 24/7 disponible para ti por un año completo. Compra ahora e inicia inmediatamente.

ATRÉVETE

Un programa especialmente diseñado para que encuentres el balance en 12 áreas esenciales de tu vida. Atrévete es un programa de 12 semanas en las cuales trabajaremos distintas áreas esenciales de tu vida. Lograrás frenar el piloto automático, descubrirte y empezar a conectar con tu poder interno.

¿Qué incluye?

- 12 módulos con las claves para transformar tu vida.
- Diario de Transformación PDF
- Libro “Atrévete” en PDF
- 1 recetario y guía para organizar tu alimentación.
- Acceso a las sesiones exclusivas con invitados especiales.
- Acceso por 1 AÑO al programa.

INVERSIÓN \$120 DÓLARES

Programa pregrabado disponible en plataforma. | Inicia inmediatamente al completar tu compra.



Todos los detalles aquí

Inscripciones aquí

MIREYA NASSER

DESBLOQUEA TU MENTE Y
**ACELERA TU
ABUNDANCIA**
EN TIEMPO RECORD

DESBLOQUEA TU MENTE Y ACELERA TU ABUNDANCIA.

Aquí vamos a reprogramar tu mente para la abundancia eliminando bloqueos mentales del dinero y del tiempo. ¡Será un tiempo dedicado a traer más prosperidad Financiera a tu vida!

¿Qué incluye?

- 5 sesiones formativas para incrementar tu abundancia.
- 1 sesión especial de ventas.
- PDF informativo con ejercicios prácticos.
- Ejercicios de meditación y visualización.
- Acceso por 1 año a la plataforma.

INVERSIÓN \$295 DÓLARES

Programa pregrabado disponible en plataforma. | Inicia inmediatamente al completar tu compra.



Todos los detalles aquí

Inscripciones aquí

MIREYA NASSER

Enciende tu
MAGNETISMO
MIREYA NASSER

ENCIENDE TU MAGNETISMO

Este es el llamado para aquellas líderes que están listas a MAGNETIZAR y encarnar esa nueva versión que alcanza lo que se propone de manera diferente, sin luchar, sin frustración, sin miedos. Trabajaremos en fortalecer tu autoconfianza y autoimagen.

¿Qué incluye?

- 6 poderosas sesiones pregrabadas.
- Acceso durante 1 año a la plataforma.
- PDFs de Trabajo descargables.
- Meditaciones MP3 descargables.

INVERSIÓN \$333 DÓLARES

Programa pregrabado disponible en plataforma. | Inicia inmediatamente al completar tu compra.



Todos los detalles aquí

Inscripciones aquí

MIREYA NASSER



Este programa te ayudará a definir con claridad lo que deseas experimentar y a crear un plan concreto para hacer realidad ese diseño de vida.

Vas a eliminar virus mentales, creencias limitantes y formarás nuevas creencias, hábitos y patrones de pensamientos en solo 5 meses, sin asistir a miles de terapias.

Lograrás REINVENTARTE. Tomar control sobre tu vida a la velocidad que necesitas. Encaminarte con confianza a materializar tus metas y vivir de acuerdo con tus propias aspiraciones y objetivos.

INVERSIÓN \$1,500 dólares

INCLUYE CON TU COMPRA LOS SIGUIENTES BONOS GRATIS:
Programa de las leyes universales (valorado en \$175)

RESERVA CON \$575

Pregunta por nuestra opción de extrafinanciamiento.

Si sientes que esto es lo que necesitas, [agenda una cita de descubrimiento gratuita](#) para aplicar a este programa.

Envíame un correo a info@mireyanasser.com o al [whatsapp](#) +504 9646-0865 de mi equipo para obtener tu cita.

MIREYA NASSER



¿Estás atrapado en la insatisfacción laboral, luchando con limitaciones de tiempo por dinero, sintiendo que la vida se ha vuelto monótona y estancado en tus resultados?

Únete a mi programa Thinking into Results

- ✓ Con Thinking Into Results creas tu propósito con claridad y le das dirección en tu vida.
- ✓ Trabajamos en algo “imposible” que requiere una transformación real. Buscamos algo que da miedo y emoción.
- ✓ Logras claridad a tu pensamiento y alineas tu forma de pensar con tus aspiraciones.
- ✓ TIR reprograma tu mente para el éxito, la abundancia y relaciones sanas en tu vida.

Si estás listo para invertir en vos, transformar tu vida y así lograr el éxito personal y profesional, [agenda HOY una cita de descubrimiento gratuita](#) para ver si mi programa Thinking Into Results es para vos.

Envíame un correo a info@mireyanasser.com o al [whatsapp](#) (+504 9746-0865) de mi equipo para obtener tu cita.

MIREYA NASSER