

Este material lo practicarás una vez te haya quedado clara la lección.  
**No se aconseja leer o practicar este material sin terminar la lección.**



### **Para ordenar tu mundo interno**

- ¿Pregúntate qué quieres realmente? Si lo que quiero manifestar, mi felicidad depende de ello... cambio de reto, o propósito. Será muy difícil manifestar algo desde la carencia, es muy probable que me frustre y abandone.
- Mirar como está mi vibración; y si necesito trabajar antes en mi cuerpo físico, con ejercicio, descanso, hábitos saludables o lo que necesite. Lo hago. Es difícil manifestar desde el cansancio, la poca salud, el resentimiento, la rabia, el miedo, la tristeza.
- Hacer limpieza de emociones, cerrar ciclos...esto lo consigo agradeciendo a las personas, situaciones, casas, negocios... y también mirar si tengo que perdonar a mí a alguien, ya que esto me puede impedir crear, me hace estar en la mente vieja, en el pasado, y en el pasado no puedo crear. " Aquello que pienso, digo y siento me llevan a la acción" Pasos 1, 2, 3 del seminario.

### **El uso correcto de la palabra**

- Empezar a escucharme, qué me digo, cómo hablo con los demás, que me dicen los otros y cómo lo hacen. Escuchar es un proceso, este ejercicio estaría bien hacerlo 21 días.
- Si he observado que me quejo, o hablo en negativo, o estoy a la defensiva por todo, o me molestan los halagos, o me cuesta decir cumplidos, hago el ejercicio para prestar atención a todos estos aspectos que son negativos en cuanto al uso de la palabra, también durante los 21 días. Hablando en positivo, no quejándome, diciendo cosas bonitas, mirando de ensalzar al otro y a mi mismo, sin emitir juicios, sin cotillear, y si para esto necesito estar callada/o, o hablar poco, lo hago. Esto será muy beneficioso para cambiar mi discurso interno.

*- No olvido que la palabra crea la realidad.-*

También puede ser beneficioso dejar de ver por un tiempo personas que no me ayudan con este proceso de empezar a utilizar la palabra de otra manera, y si son personas que me incitan a cotillear, juzgar, a quejarme, o si es probable que al contarles que quiero crear una meta, un objetivo, un deseo, un cambio, pueden dar al traste con nuestro esfuerzo. Así que, siempre que sea posible, las dejaré de ver por un tiempo.

### **Utilizar en encabezado de lo que quiero para repetirlo 3 veces al día.**

- Yo ( poner tu nombre) deseo..... lo más concreto posible. En armonía con todo y todos, de manera perfecta bajo las leyes Divinas, por mi bien y el de todos. “ Esto o algo mejor” y Así es, hecho está. Gracias Universo, o padre, o Dios, o Divinidad, o Fuente o campo Cuántico, lo que vibre más contigo. Por que me has oído y siempre me oyes. ¿Qué debo tener en cuenta para escribir lo que quiero crear y después leerlo tranquilamente?
- Concretar lo máximo posible. Definirlo bien, el tiempo; si es ahora, esta semana, este mes, este año 2020....
- Definirlo lo máximo posible.
- Exponer la ecología, explicar el por qué lo quieres. Ejemplo ( una casa grande, bonita, cómoda; para que yo y los que habitan puedan tener mejor calidad de vida y así fomentar el bien estar familiar fortaleciendo la familia.....
- Utilizar los tiempos verbales correctos; evitar encontraré, lo sustituyo por encuentro. Evitar voy a buscar, lo sustituyo por encuentro ya o ahora... Venderé, lo sustituyo por compran mi casa, mi coche mi negocio , compran hoy, esta semana, este mes, este año.
- Palabras a evitar en referencia al dinero: buena economía o economía fluida, lo suficiente para vivir, que mi sueldo me de para vivir. Lo sustituyo por; tener dinero en abundancia, tener más dinero de lo que necesito, tener dinero para gastar conmigo y los que quiera ahora y siempre, que siempre mi día esté cubierto, que me entre más dinero de lo que gasto, que el dinero que entra y sale esté equilibrado, recibo más de lo que gasto.  
Poner la cantidad que se quiera obtener de una venta de casa o propiedad, de mis servicios realizados en un trabajo sin tener la sensación de que no me lo merezco o es demasiado, si no, no me funcionará, pongo el precio que realmente siento que merezco por los servicios que doy. Si se que soy mediocre e inflo el precio....no me funcionará, si por miedo a valorarme no me pongo el precio que siento....no funcionará tampoco. Una vez he puesto escrita la cantidad, añado, esto o algo mejor.
- Otras palabras a evitar; pareja la sustituyo por persona, hombre o mujer de acuerdo con mi vibración y mi energía. No estar enferma por; tener un cuerpo fuerte y saludable, o por incorporar hábitos saludables en mi vida. No estar sola; por estar acompañada en mi día a día por la persona adecuada a mí vibración. Perder peso, por; eliminar lo que no necesito, o incorporar hábitos saludables.
- Evitar en todas las frases las palabras; No quiero...( lo que sea que no quieras) perder, quitar, lo que me sobra, enferma/o, enfermedad, economía, pareja, y todos los tiempos verbales futuros.



## Para ordenar mis pensamientos

Estas frases me pueden ayudar a cambiar la sustancia química y a re-programar mis pensamientos cuando estos pensamientos son negativos, con ganas de emitir juicios, ya sea hacia mí o hacia otros, cuando lo veo todo negro y no paro de quejarme, o sólo me centro en lo que no tengo en vez de agradecer lo que tengo.

Son de una vibración muy alta, se recomienda recitarlas con respeto, tranquilidad y suavidad. Son extraídas del Budismo, Hebreo, metafísica y física Cuántica. De todas estas frases utiliza la que más vibre contigo en el momento que las necesitas, la puedes repetir unos minutos las veces que sean necesario al día, en cualquier momento, o durante 3 o 7 minutos, pero con un minuto a tres ya es bastante, lo notarás, son muy potentes. También puedes modificar la frase y hacerla más tuya

Frases:

- Todo lo que tengo está aquí para mí, aquí y ahora.
- Dios o (el universo) soporta mis proyectos, mis ideas.
- Dios es amor, Dios es bueno, Dios es amable, yo soy Dios, yo soy bueno/a, yo soy amable. (Dios o Universo)
- Dios está aquí y ahora para mí, está actuando a través de mí y está en mí.
- Sólo lo bueno viene hacia mí.
- Gracias te amo, Gracias te amo, Gracias te amo ...
- Pongo un arco iris en esta situación, en estos pensamientos.
- El agua de rocío, agua de rocío, agua de rocío, me baña y me limpia todo.
- Mí alma contiene provisión Divina, no puedo tropezarme con otra cosa que no sea Divina, comprendo lo que es la provisión Divina, acepto la provisión Divina, manifiesto la provisión Divina.
- Universo la prosperidad está en mí, sólo debo reconocerla y de manera natural. La experimento en el exterior, gracias por esta Luz.
- Universo, eres la fuente que me inspiras y evito reaccionar ante cualquier situación o palabra. Todo aquello que me incomode lo entrego a la fuente para que se haga cargo y lo limpie.

- Gracias Dios por ayudarme a desarrollar mis talentos en beneficio de todos.
- Gracias Padre ( o fuente, o Universo), dejen estos pensamientos negativos en tus manos sabiendo que lo gestionarás de la mejor manera, por mí bien y el de todos.
- Agradezco a Dios ( Universo ) por su ayuda. Recibo en mí vida toda su bendición.
- Me miro, y miro la vida con apertura y con comprensión.
- Me completo como ser, lleno de energía y de luz. Me libero de cualquier carencia.
- Me transformo y puedo transformar cualquier realidad.
- La luz me baña y me bendice, ilumina mis emociones y mi mente puede ver ahora la verdadera realidad.
- Reconozco Mi soy Nuevo.



### **Trabajar con el Yo soy**

Se puede recitar por la mañana al levantarse.

- *Yo soy Luz.*
- *Yo soy amor.*
- *Yo soy abundancia.*
- *Yo soy bondad.*
- *Yo soy Dios en acción.*
- *Yo soy mis dones y talentos en acción.*
- *Yo soy creatividad.*
- *Yo soy voluntad para cambiar.*
- *Yo soy fe, esperanza y confianza.*
- *Yo soy compasión.*
- *Yo soy la coherencia con lo pienso, digo y hago.*
- *Yo soy la resurrección y la vida del amor, la abundancia, la prosperidad, la protección, buena la fortuna.*
- *Yo soy luz y sólo la luz me viene ahora y siempre.*