



PRÁCTICAS DE BIENESTAR

PRESENTA

Una clase más con en el deseo de ayudar a descubrir lo numinoso y sublime en cada uno de nosotros.



Taller

“5 PRINCIPIOS BASICOS PARA MANIFESTAR”

5 Pasos Sencillos para Obtener lo
que Realmente Necesitas

Basado en el libro de Wayne W. Dyer

Clase 5 – Gratitud y Generosidad

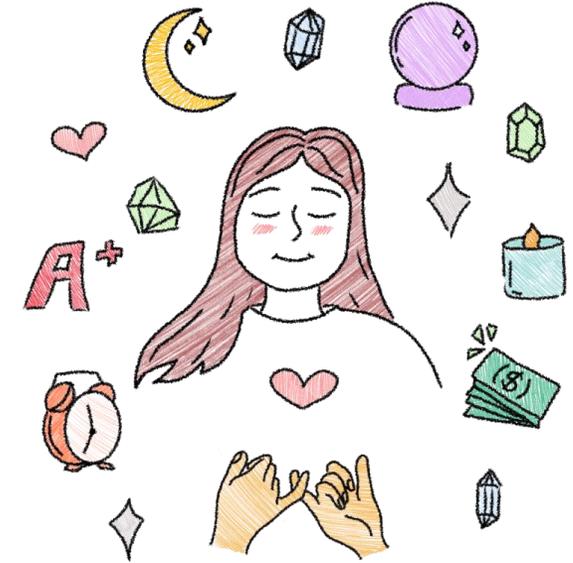
Por Elena Parsons

Psicoterapeuta, Consultora en Medicina,
Terapias Alternativas y Sanación de Energía

5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Mi nombre es Elena Parsons. Soy Psicoterapeuta certificada en varias técnicas de sanación emocional, en nutrición, y en medicinas alternativas, utilizo técnicas de respiración y otros ejercicios para ayudar al desarrollo de conciencia y de un sano amor propio, apoyando en la tarea de resolución de traumas y otros obstáculos que no nos permitan avanzar en nuestro camino de evolución personal y que nos eviten ver la magnificencia de nuestro ser.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 4 - Conectándote a la Fuente

PROGRAMA

- La intención del taller, las clases, inspiración.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase e información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Intención

Tienes el poder dentro de ti para atraer hacia ti todo lo que puedas desear. Este es la intención de este taller. Dentro de ti hay una capacidad divina para manifestar y atraer todo lo que necesitas o deseas. Esta es una declaración tan poderosa que te sugiero que la vuelvas a leer y la saborees antes de continuar este corto viaje que tendremos juntos.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

1. Tomando conciencia de tu yo más elevado
2. Confiar en ti mismo es confiar en el poder que te creó
3. Puedes atraer lo que deseas
4. Conectándote a la fuente de todo a través del amor incondicional
5. Reaccionando a lo manifestado con gratitud y generosidad





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Inspiración

“La meditación nos lleva de la supervivencia a la creación; de la separación a la conexión; del desequilibrio al equilibrio; del modo de emergencia al modo de crecimiento y reparación; y de las emociones limitantes de miedo, ira y tristeza a las emociones expansivas de alegría, libertad y amor.”

— Joe Dispenza



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Meditación

Imagina que te elevas fuera de tu cuerpo, sube más allá de las nubes, más allá de la estratosfera y flotas en el espacio tan alto que puedes observar el planeta entero. Intenta imaginar cómo es la Tierra sin ti en ella. Quizá sea difícil para tu ego contemplar que el mundo continua sin problema. Sigue observando el planeta sin juzgarlo, negándote a etiquetar nada como bueno o malo, correcto o incorrecto. Simplemente se un testigo neutro y envía amor incondicional. Probablemente te des cuenta que resulta más fácil enviar amor incondicional cuando no estas allí para interferir.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Meditación

En la infinitud de la vida, en donde me encuentro, todo es perfecto, pleno y completo.

Me doy permiso de experimentar la vida de manera que más me enriquezca. Ahora miro el pasado con amor, y decido aprender de mis viejas experiencias. No hay acierto ni error, en el plano de la energía, no existe el bien ni el mal. Lo pasado, pasado: se acabó. No existe más que la experiencia del momento.

Por traerme a mí misma desde el pasado al momento presente, me amo.

Comparto aquello que soy porque sé que en Espíritu todos somos uno.

Ahora pongo mi vida en orden, y acepto todo el bien que viene hacia mí. Agradezco todo lo bueno que poseo y todas las cosas buenas que vendrán.

Todo está bien en mi mundo. *Louis Hay*



5 Principios Básicos Para Manifestar

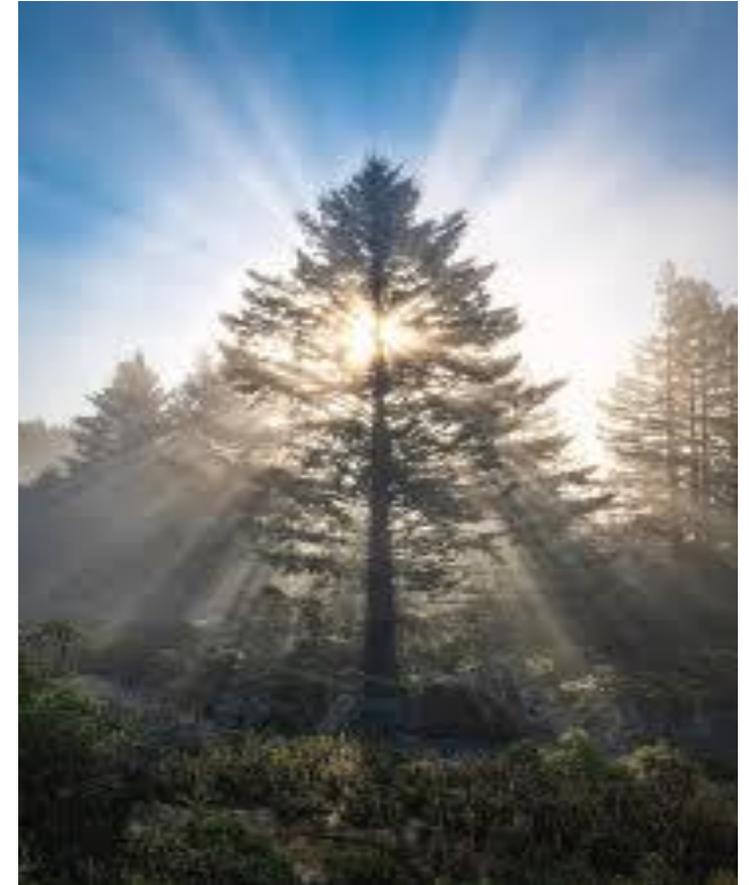
Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Soy un ser radiante.

Soy un tesoro viviente.

**Honro y valoro profundamente los recursos
ilimitados del arrojo y bravura que existen en mí.**

No hay nada que temer.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Reaccionando a lo Manifestado con Gratitud y Generosidad



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

La expresión consciente de gratitud y generosidad es el principio final de este milagroso proceso de manifestación. Experimentar un sentido interno de gratitud y generosidad es el resultado de estar en armonía con todos los demás principios analizados en el taller. La gratitud es tu expresión de reconocer la unidad de la energía universal que trabaja en cooperación con tus deseos.

LA NATURALEZA DE LA GRATITUD

La naturaleza de la gratitud es la respuesta completa y plena del corazón humano a todo lo que hay en el universo. Es una ausencia de sentimiento de alienación o separación. Representa nuestro pleno reconocimiento y apreciación de la energía que fluye a través de todas las cosas y nos trae regalos en forma de cumplimiento de nuestros deseos. La gratitud, entonces, representa la totalidad de nosotros mismos. Cuando nos sentimos agradecidos y damos gracias, enviando este tipo de energía amorosa al mundo de la misma manera que lo hacíamos cuando pedíamos que se manifestara el deseo de nuestro corazón, nos sentimos completos, nos permite sentirnos más conectados con aquello por lo que estamos agradecidos. La naturaleza de la gratitud ayuda a disipar la idea de escasez.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

OBSTÁCULOS PARA LA GRATITUD

La gratitud es un proceso interno. Es una actitud de agradecimiento incluso cuando las cosas no aparecen como preferiríamos. Rumi escribió: “No te aflijas por lo que no llega. Algunas cosas que no suceden evitan que ocurran desastres”. La gratitud es una forma de experimentar el mundo con amor en lugar de juzgarlo. Los tres obstáculos más comunes para una actitud de gratitud se originan en tus procesos mentales.

1: Búsqueda de fallas.

Rara vez buscamos “encontrar que amar”. Para la mayoría de nosotros, el énfasis está en encontrar fallas Siempre tenemos la opción de encontrar lo amable o encontrar la falla. Siempre tenemos la opción de encontrar lo amable o criticar. Quien busca fallas se centra en lo que está mal y en lo que falta. Ese enfoque se manifiesta en forma de crítica, juicio e ira. El sentimiento es el de estar en contra de las manifestaciones que aparecen en el mundo en lugar de estar a favor de lo que uno recibe.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

2: Quejarse.

Utiliza este mantra para superar este obstáculo: “No me quejo, ni doy explicaciones”.

El quejoso siempre se siente defraudado y privado y, en consecuencia, se vuelve envidioso y amargado hacia aquellos que parecen haber sido bendecidos con lo que falta en su propia vida. El quejoso se siente aislado y separado de la bondad y la alegría. Debido a que la plenitud de vida parece estar ocurriendo en otra parte, el quejoso está lleno de ingratitud.

Para volverse experto en manifestar los propios deseos, es fundamental tener una actitud de amor incondicional, que te permita sentirte apoyado por la vida. La experiencia interna de quejarse y sentirse privado lleva a estar enojado con la vida que parece haberte negado el beneficio de su suministro infinito. La misma actitud de querer quejarse es suficiente para garantizar que seguirás sintiéndote defraudado en la vida. Quejarse es una expresión de la ausencia de amor en tu mundo interior. Cuando sientes amor, no hay lugar para enojarte con la vida porque no satisface las demandas de tu ego.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

EJERCICIO:

Escribe las quejas que llevas entre el día de hoy y ayer



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

El ego constantemente te instruye a necesitar y querer más, y te dice que quejarte ayuda. El problema con esto es que el ego nunca está satisfecho. No importa cuánto alimentos el ego, este te dará una nueva lista de exigencias casi inmediatamente después de ser satisfecho. Si le das dinero, autos y cualquier otra cosa que se te ocurra, a la mañana siguiente tendrá una lista de demandas aún más larga. El ego nunca está satisfecho, y vive con el lema de que más siempre es mejor, y si no llega más precisamente cuando el ego siente la necesidad, entonces tienes todo el derecho a quejarte. Este es un enorme obstáculo para una actitud de gratitud y un impedimento aún mayor para manifestar.

3: Dar por hecho lo que tienes.

Dar por sentado las cosas y las personas de tu vida te quita la alegría que podrías experimentar si te sintieras agradecido. Dar las cosas por hecho significa ir por la vida sin ser consciente de la multitud de regalos que hay en cada momento.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Piensa en las actividades y experiencias que se perderían si desaparecieran repentinamente y cultiva una conciencia que no dé por hecho lo que te rodea. Esfuérzate por estar alerta para ser un facilitador de amor. Recuerda que no existen momentos ordinarios. Patear una pelota con un niño, observar la forma de las nubes temprano en la mañana, escuchar los sonidos de las estaciones, darle las buenas noches a un ser querido, cada experiencia de la vida es una oportunidad para experimentar gratitud o un sentimiento de aburrimiento. Siempre es tu elección.

Caminar sonámbulo por la vida impide la gratitud que es necesaria para que te conviertas en un manifestador. Si das todo por dado con una ausencia de alegría y aprecio, nunca podrás ver la aparición de la persona indicada o el regalo inesperado que puede ser el inicio de tu manifestación y serán recibidos con un encogimiento de hombros y un desinterés que te impedirá recibir su bendición. Mantente alerta y plenamente agradecido por todo y por todos.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Cambia una actitud de ingratitud imaginando, sólo por un momento, cuán vacía estaría tu vida sin esas bendiciones. A menudo, no apreciamos a nuestros seres queridos ni todos los dones del universo hasta que es demasiado tarde y han abandonado nuestras vidas. Los actos de amor nos disuaden de dar por dado a los demás. Una expresión de gratitud hacia la familia, los compañeros de trabajo, los cónyuges y gente a tu alrededor es una forma de salir de la trampa del aburrimiento.

APRECIACIÓN Y DEPRECIACIÓN

Cuando depreciamos algo, devaluamos o disminuimos su valor. Depreciamos cosas o personas expresando desaprobación o disgusto. Cuando apreciamos algo o a alguien, le damos valor con aprobación y elogio. Cuando apreciamos las cosas, pretendemos aumentar su valor. Es imposible sentirnos agradecidos por algo o alguien que no valoramos. Comienza a ver las cosas y a las personas como realmente son en lugar de evaluarlas y juzgarlas. Cada persona es una creación del infinito. Ve el despliegue de la vida de cada persona que conozcas y entonces podrás apreciarlos.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Ejercicio

Haz una lista de las cosas que aprecias en tu vida en este momento

Y de las cosas que eliminarías



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

CULTIVANDO UNA ACTITUD DE GRATITUD

- Desarrolla una conciencia de ti mismo como receptor y no como víctima. Prácticamente todo lo que posees en tu vida se debe al esfuerzo de los demás. Tus muebles, tu automóvil, tu hogar, tu ropa, tus jardines, sí, incluso tu propio cuerpo, son todos, de alguna manera, regalos de otros. Sin esos esfuerzos de miles y miles de personas trabajando para eso, nada aparecería en tu vida.
- Practica una expresión silenciosa de gratitud cuando empieces a ver tus deseos manifestándose. Un muy privado y simple: “Gracias universo, te veo trabajando en mi vida y reconozco con amor y aprecio todo lo que me brindas” es todo lo que se necesita. Estos recordatorios internos privados y firmes de que debes estar agradecido evitarán que te bloqueen los obstáculos mencionados antes.
- Conviértete en una persona dispuesta a decirles a quienes te rodean cuánto los aprecias. Haz un esfuerzo para decir en voz alta cuánto amas a los miembros de tu familia y que no sea un ritual falso.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Sé dispuesto a expresar agradecimiento a alguien que te lava la ropa o te prepara una buena comida. Hazlo de manera sincera y verás con qué rapidez esta actitud es correspondida y apreciada. Puedes practicar esta actitud de gratitud con extraños. Haz pequeños favores como devolver un carrito de compras a la tienda en lugar de dejarlo en el estacionamiento, o decirle a una camarera cuánto aprecias su amable atención a los detalles. Cuanto más estés dispuesto a expresar gratitud, más estarás cultivando una experiencia de amor incondicional que, como sabes, es el secreto para manifestar.

- Se agradecido y evita quejarte tanto como sea posible. Recuerda "No me quejo, ni doy explicaciones". Detente cuando estás a punto de encontrar fallas en alguien o en alguna condición. Luego, en lugar de eso, busca algo que decir que refleje tu voluntad de ser un buscador de amabilidad: "Probablemente no saben cómo realizar esa tarea correctamente" en lugar de "Ya nadie puede hacer nada bien" o "que mal servicio". Cuanto más practiques no criticar ni quejarte, más se llenará de amor y aprecio ese vacío dentro de ti.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Comienza y termina cada día con una expresión de gratitud y acción de gracias. Cuando despiertas, se te ha dado el regalo de un amanecer. Este es un regalo precioso. Tienes la maravillosa oportunidad de aprovechar este día y vivirlo con alegría, agradeciendo todo lo que encuentres.



“La gratitud es el vino del alma, adelante, emborráchate.”

“Lleva puesta la gratitud como un manto, esto alimentará cada rincón de tu vida.”

“Persiste en la gratitud y poco a poco te volverás uno con el sol del amor y el amor brillará a través de ti, su alegría curativa.”

RUMI



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

GENEROSIDAD Y SERVICIO: EL PASO FINAL EN LA MANIFESTACIÓN

La extensión natural de ser agradecido es el desarrollo de un corazón generoso. La generosidad perfecta es la voluntad de dar de ti mismo y de todo lo que has manifestado sin esperar nada a cambio. Puede que te resulte paradójico que la fase final de la manifestación del deseo de tu corazón sea compartir generosamente lo que recibes y desviar tu atención de lo que has pedido manifestar.

Sin embargo, si revisas todos los principios anteriores, verás que esto es consistente. Manifestar se trata de conectarse con el espíritu universal, que es infinito y abundante. No se trata de ver la necesidad en ti mismo, sino más bien de sentirte completo con esa radiante abundancia. No se trata de anhelar y exigir. Se trata de amar incondicionalmente y de atraer ese amor abundante a tu vida individual. Mientras estés en tu cuerpo físico, tendrás deseos. No hay nada de qué avergonzarse o de qué sentirse no espiritual. Tu cuerpo y las necesidades físicas de tu ser material pueden y serán satisfechas con abundantes regalos siempre que sigas estos cinco principios y no permitas que tu ego vuelva a estar a cargo de tu vida.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

GENEROSIDAD Y AUTOLIBERACIÓN La generosidad es útil para tu liberación porque te enseña sobre la cualidad de soltar. Soltar tus apegos es lo más liberador que puedes hacer para liberarte del ego. La necesidad de defenderte, de conservar cosas y dinero surge de una sensación interna de estar incompleto. Practicar la generosidad te alinea con tu sentido de plenitud y amor. La generosidad es más que compartir tus posesiones materiales, es ofrecer bondad, cuidado, amor y cariño donde sea necesario.

El espíritu de generosidad también se relaciona con cómo nos tratamos a nosotros mismos. Si tienes un corazón generoso que no tiene reparos en dar, te tratarás con amor y te cuidarás sin sentir ningún sentimiento de culpa. Cuando puedes dar libremente, como un acto de amor incondicional, sin expectativas, experimentas una libertad total. Renuncias al control de tu ego ensimismado, que te anima a creer en la limitación y la competencia. Esto es también un reconocimiento que todo lo que se ha manifestado en tu vida proviene de un suministro infinito y que nunca podrás experimentar una conciencia de escasez porque sabes que eres parte del suministro infinito.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

DAR Y RECIBIR: LA FORMA EN QUE FUNCIONA EL UNIVERSO

Cada vez que inhalas y luego exhalas, estás involucrado en un proceso de dar y recibir que es vital para el mundo material y espiritual. Con cada inhalación tomas el oxígeno y el nitrógeno que necesitas para existir, y con cada exhalación devuelves el dióxido de carbono que abastece a todo el mundo vegetal. El ciclo de dar y recibir generosamente es exactamente el mismo que el acto mismo de respirar.

Mira a tu alrededor y observa cómo todo en nuestro universo es el resultado de dar y recibir. Toda la cadena alimentaria representa un dar y quitar la vida, y luego una devolución en un ciclo interminable de manifestación material. Todo es simplemente un proceso de dar y recibir diferentes formas de energía. El hierro en tu torrente sanguíneo es parte del suministro finito de hierro que regresará en otra forma después de tu salida del mundo físico, tal vez en las alas de un murciélago. Dar y recibir son una función natural de la vida. El proceso funciona de la misma manera en el nivel espiritual. Envías amor y bondad y te regresan multiplicados. El flujo natural de dar y recibir puede detenerse mediante la tacañería y el acaparamiento.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

CULTIVAR UNA ACTITUD DE GENEROSIDAD

- Quizás te hayas convencido de que dar es imposible porque tienes muy poco para ti. Si no eres generoso cuando es difícil, no lo serás cuando sea fácil. La generosidad es una función del corazón, no de la billetera. Un corazón generoso es aquel que no pone limitaciones a su capacidad de ser generoso con los demás y no lo hace para obtener recompensa o reconocimiento. Puedes cultivar esta actitud de generosidad y practicar enviando amor y bondad con la mayor frecuencia posible todos los días. En última instancia, se volverá contagioso y hará que se manifiesten más deseos de tu corazón.
- Piensa en las innumerables cosas que haces cada día por los demás, incluidos animales y el medio ambiente del que formas parte, como formas de practicar la generosidad. Hablar con un vecino solitario, alimentar a un gato callejero, abrir una puerta, llenar el depósito de gasolina del coche de tu pareja o cualquier cosa que pueda ocurrir en las miles de acciones que emprendes cada día. Recuerda que estás practicando la generosidad en lugar de indulgir en sentirte con necesidad, ignorado o despreciado.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

- Toma conciencia si hay resistencias internas en tu interior cuando tienes el impulso de dar. Miedo a no tener suficiente para ti y tu familia, dudas sobre si los demás realmente necesitan, timidez o vergüenza, el hecho de que los demás no lo apreciarán o te pedirán más, son impulsos que necesitas honrar como válidos. Todas estas dudas y temores internos deben examinarse sin juzgar. Todos ellos representan una parte de tu propia respuesta condicionada a la generosidad.

Cuando das por generosidad y amor, y por ningún otro motivo, esas dudas se desvanecen. A menudo me critica mi mente cuando doy dinero en la calle. Cuando mi crítico dice: “Les estas sosteniendo su pereza” mi respuesta es: “Lo que hagan con el dinero no tiene nada que ver con por qué se los di.” Este acto de generosidad podría ser un acto de bondad que los acercará a Dios, y se produzca un verdadero cambio en sus vidas. Y por lo menos, ese día, su problema está resuelto.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

- Tómate momentos y períodos designados para practicar la generosidad. Utiliza cualquier oportunidad de practicar la generosidad con tu tiempo y tu amor.
- Practica la capacidad de recibir. Acepta ayuda cuando otros la ofrezcan. Recuerda que dar y recibir son la interacción natural de la energía del universo. Es la fuente misma de tu práctica de manifestación. Si apagas el lado receptor, cortas el flujo natural de energía.
- Practica dar un poco más de lo que crees que puedes y un poco más de lo que te permite tu propio nivel de comodidad. Aumenta tu paciencia con un niño o adulto, abraza a tu pareja con un poco más que un apretón superficial, da dinero extra de propina, etc.

Puedes practicar un poco más de generosidad contigo mismo de lo que normalmente estás acostumbrado. Pide el artículo del menú que cueste un poco más, o regálate unos días extra en tu viaje de vacaciones, o permítete el lujo de un masaje corporal o un tratamiento facial.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Que siempre nades en el océano de la abundancia
mientras manifiestas tu propio destino divino.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

PRÁCTICA DE LA TÉCNICA TAPAS

1. El Contenedor
2. La Intención
3. La Postura
4. El proceso
5. Eligiendo Algo Mejor
6. Integración





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

1. El Contenedor.

Puede ser una olla, un canasto, un bote de basura, etc., e imagínate que pones en este contenedor el asunto que quieres sanar, el tema y todo lo que se te ocurra acerca de este tema, los pensamientos acerca de esto, etc. Y lo vas a nombrar.

En esta ocasión vamos a soltar la necesidad de quejarnos y de que las cosas sean como esperamos que sean.

Y añade las asociaciones que te vengan con relación a este asunto, como comentarios de amigos o familia. Puedes nombrarlo “El Hábito de Quejarme y Criticar” o simplemente “Esto”.

En suma, los pensamientos, sentimientos, sensaciones relacionadas con este tema.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

2. La Intención

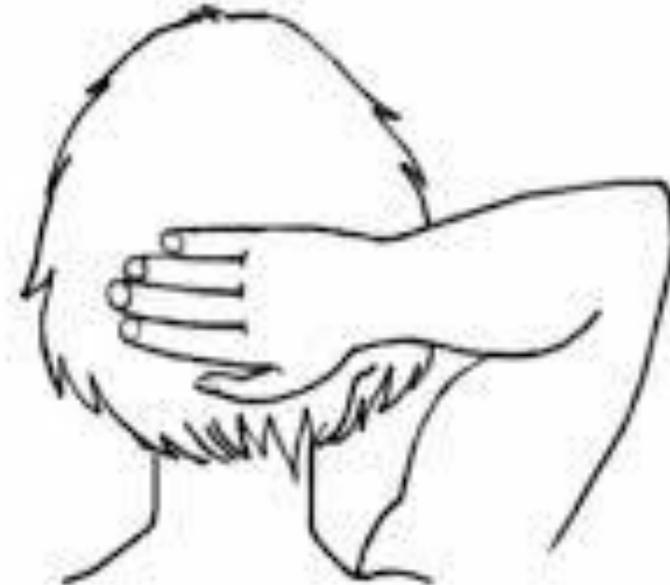
Esta es la intención de sanar “El hábito de quejarme cuando las cosas no van como espero o como quiero y de criticar a otros por ser quienes son”. Empezamos cruzando las manos, palma encima de la otra palma a la altura del centro del corazón y decimos “Los beneficios de esta sanación, son para mí, para toda mi familia, mis ancestros, y todos los seres involucrados, para todas las partes de mí, conscientes e inconscientes, y todos los puntos de vista que alguna vez he tenido, en todos los tiempos y en todas las dimensiones, esta sanación se realiza de forma fácil y segura”.



5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

3. La Postura





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

4. El Proceso

1. Todo lo que contribuyó a mi resonancia, identificación y conexión con “El Hábito de Quejarme y Criticar”, si sucedió. Respiración profunda
2. “El Hábito de Quejarme y Criticar”, me fue dado, ya la suelto y estoy bien. Corto mi resonancia, identificación o conexión con “El Hábito de Quejarme y Criticar”. Respiración profunda
3. Todos los lugares en mi mente y vida, relacionados con “El Hábito de Quejarme y Criticar”, están sanando ahora. Respiración profunda
4. Todos los orígenes de “El Hábito de Quejarme y Criticar”, están sanando ahora, todas las comunicaciones y relaciones con “El Hábito de Quejarme y Criticar”, están terminando ahora. Respiración profunda
5. Perdono a todas las personas a las que he culpado con “El Hábito de Quejarme y Criticar”, incluyendo a mí misma y a Dios. Respiración profunda





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

6. Pido perdón a todas las personas las que haya lastimado por “El Hábito de Quejarme y Criticar”, y les deseo, paz, amor y felicidad. Respiración profunda

Si hay alguien en concreto a quien necesites pedir perdón, puedes añadir su nombre e inclusive el tuyo si lo crees necesario. Respiración profunda

7. Todas las partes de mí asociadas con “El Hábito de Quejarme y Criticar”, están sanando ahora. Cualquier cosa que quede de “El Hábito de Quejarme y Criticar”, está sano ya ahora. Respiración profunda





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

5. Eligiendo Algo Mejor

“Ahora permito las cosas ser como son” “Suelto mis expectativas de cómo debe ser la vida” “Me siento feliz de soltar mi necesidad de controlarlo todo” “Ahora me centro y me relajo en cualquier situación” “Ahora permito a los demás ser”, etc., tú eliges que decir que sea algo mejor. Estamos llenando el vacío que ha dejado lo que hemos eliminado con algo más balanceado y positivo, todo esto en la postura TAT.





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

6. Integración

Repite 3 veces, poniendo nuestras manos en una nueva posición, decimos:

Esta sanación está completamente integrada ahora y lo agradezco.

Respiración profunda

Finalmente, poniendo las manos en el corazón decimos
“Acepto completamente esta sanación y transformación en mi corazón, en todo mi ser y el de todos los involucrados, con gratitud”





5 Principios Básicos Para Manifestar

Clase 5 - Gratitud y Generosidad

Bibliografía

“Manifiesta tu Destino” *Wayne W. Dyer*

“El Código de la Manifestación” *Raimon Samso*

“Rompiendo el Hábito de Ser Tu” *Joe Dispenza*

“Tu Éxito es Inevitable” *Maite Issa*

“Ser Para Tener” *Mariana Soto*

“El Poder de la Mente Cuántica” *Elizabeth Williams*

