
SOLO POR 21 DÍAS

¡Atrévete a realizar este gran reto!



Manantial de Crecimiento Personal
AMOR PROPIO, CONCIENCIA Y ESPIRITUALIDAD

INTRODUCCIÓN

Nuestra vida está llena de varias actividades que debemos hacer todos los días para poder cumplir con todos nuestros sueños, metas, obligaciones, relaciones con otros; en fin. Sin embargo, estas actividades siempre nos obligan a tener contacto con otras personas y a salir de nuestro entorno personal queramos o no. Recuerda que ningún sueño personal para que se lleve a cabo depende de nosotros solos ni el resultado puede ser para nosotros mismos; ya que vivimos dentro de un espacio que debemos aprender a compartir con otras personas y que nuestra misión en la tierra está diseñada para que cada uno vivamos felices, plenos, en abundancia, prosperidad, salud y amor; pero también se nos encomendó la ayuda y el servicio a los demás.

Gracias a estas relaciones como la de nuestros padres, empezamos a materializar nuestra existencia aquí en la tierra y nacemos. Después a lo largo de nuestra vida vamos conociendo personas maravillosas que nos enriquecen y nos ayudan a crecer día a día en nuestros ámbitos personales, familiares y laborales; y con algunas son tan estrechas estas relaciones que terminamos encontrando: amigos y parejas.

Sin embargo, aun cuando sabemos que podríamos tener grandes relaciones con muchas de estas personas tanto personales, como laborales y sentimentales; las cosas algunas veces no son tan maravillosas como nosotros las habíamos imaginado y por el contrario, cada vez que vamos avanzando en el camino debemos empezar a seleccionar qué personas nos van a acompañar en nuestro camino y cuáles no, y es aquí cuando todo se empieza a complicar y muchas veces aunque no nos guste nuestro círculo social empieza a hacerse más y más pequeño.

Por esta razón, debemos trabajar mucho o bastante en muchos aspectos, pero especialmente debemos trabajar con mucha más fuerza en nuestro crecimiento tanto personal como espiritual para poder aprender a amar, valorar y respetar la vida que tenemos como privilegio. Debemos avanzar de la mano con ella, y nunca en contra de ella. Recuerda, que es inevitable relacionarnos con las personas porque estaríamos perdiendo grandes oportunidades de disfrutar cosas maravillosas y además porque es la única manera de sobrevivir en este hermoso mundo en el que habitamos.

¡Hoy a través de esta guía quiero invitarte a que recuerdes que nosotros no estamos solos! Si mantenemos nuestro contacto con la divinidad, es decir: Dios, la vida, el destino, el universo, la energía, la naturaleza o como tú te identifiques, podemos hacernos más fácil nuestra estadía en este mundo en el cual solo estamos de paso. Así que valdría la pena conectarnos con estas ayudas y tratar en lo mayor posible vivir lo más felices, más contentos vibrando siempre en amor, salud, prosperidad y abundancia.

Nosotros no valemos por lo que tenemos monetariamente; sino por lo que llevamos en el alma y en el corazón. ¡Cuando desnudas tu alma sabes todo el oro que hay dentro de ti y sabes cómo emplearlo para el bien tuyo y los demás!

OBJETIVO DE LA GUÍA

Con esta guía que quiero compartirte el día de hoy, me gustaría que por tan solo 21 días empezarás a conectar con tu crecimiento personal y espiritualidad; empezando directamente con tus emociones. ¿Por qué con las emociones? porque al no aprender a controlarlas nos hacen fomentar inseguridades, malas decisiones, mal humor, tristezas, miedos y podemos pasar muy muy malos momentos con otros y por ende con nosotros mismos. No es fácil y aunque tengamos un poco más de experiencia en estos temas, la vida nunca nos dejará de sorprender con sus maravillas. Por esta razón, debemos siempre confiar en Dios, la vida, el universo, el destino... y, en nosotros mismos. Recuerda que tenemos un corazón que nos habla, nos guía y que nos orienta a estar mejor direccionados en este mundo.

Entre tantas cosas que hacemos y que compartimos desde el primer minuto que empieza nuestro día, empezamos a relacionarnos con otros (si no tenemos una casa o apartamento solo para nosotros) por ejemplo: familia y luego desconocidos, amigos, compañeros de trabajo, etc; esto hace que se nos olvide fomentar espacios tranquilos, armoniosos y de paz con nosotros mismos. Al tener que relacionarnos con otros debemos llenarnos de amor, comprensión, sabiduría, tolerancia, paciencia y aunque suena difícil así es.

Por esta razón te propongo esta guía, para que por 21 días empieces a preocuparte más en ti que por las cosas que pasan a tu alrededor. Con esta guía trato de acercarte a tu espiritualidad de una manera consciente y real. Recuerda que nosotros no somos responsables de la forma de actuar de los demás; pero si somos responsables de la manera en que yo permito que esas actuaciones me afecten a mí.

¿Qué vas a conseguir?

1. Trabajar en el único tiempo en el que puedes hacer algo para sentirte bien. Es decir, en el PRESENTE.
2. Tener mayor dominio de tus emociones.
3. Aprenderás a direccionar cada día de acuerdo con lo que quieres hacer en el transcurso de este.
4. Implementarás hábitos y nuevas creencias en tus pensamientos en estos 21 días. Después ya no será un esfuerzo sino lo haremos con amor.
5. Todo en esta vida implica esfuerzo y dedicación. Si cumples este reto, empezarás a ganar confianza en ti. No se requiere de grandes logros para retomar la confianza, la idea es volver a hacerla nuestra amiga poco a poquito.
6. Aprenderás que las cosas simples de la vida están en nuestro poder.
7. Reconocerás los cambios que empezarás a ver en tu vida si tú cambias primero.
8. Disfrutarás de momentos llenos de calma y tranquilidad.
9. Tener disposición de ánimo y ser consciente de ello, es esencial para dejar a tu subconsciente sumirse en un estado de prosperidad.
10. Aprenderás que nuestras decisiones van marcando nuestro futuro.

21 días es el tiempo suficiente para implementar un nuevo hábito o nuevas creencias. ¡No lo olvides!

¿QUE NECESITARÁS?

A continuación, te describo lo que vas a requerir en este ejercicio:

1. **Disposición.** Se requiere que seas muy práctico y que tengas total disponibilidad para llevar a cabo este ejercicio. Recuerda que para que haya grandes cambios en tu vida, debes empezar a hacer pequeños cambios que solo dependen de ti y que no cuestan mucho. Y, por otra parte, si empiezas haciendo cosas pequeñas: te las propones y las haces hasta el final; estarás adquiriendo confianza, disciplina, fuerza de voluntad y poco a poco empezarás a ponerte por encima de cualquier circunstancia con amor, sabiduría e inteligencia. Nunca nos volvemos egoístas, sino que aprendemos a ser proactivos.
2. **Un cuaderno, una libreta y esferos.**

¡Deseo con todo mi amor que te sirva y que puedas alargarla no por 21 días sino por el resto de tu vida!

¡VAMOS A EMPEZAR!

Yo voy a describirte las actividades que vamos a implementar y tú, harás lo mismo todos los días por estos 21 días consecutivos. Espero llegar a tu vida llevando una actividad que pueda servirte y ayudarte en tu camino. Te envío mucha energía, besos y abrazos.

Repite esto cuando desees empezar:

Me propongo con total disposición y con todo el amor que hay dentro de mí, elaborar estas actividades durante este período de 21 días. Deseo aprender y recibir esta nueva experiencia que la vida está poniendo en mis manos con total agradecimiento y me comprometo a realizarla para consentirme, amarme, tratarme bien y aprender que yo valgo por lo que soy y por lo que hay dentro de mí. Quiero aprender a conocerme mucho mejor y estoy segura/o que lo voy a conseguir. ¡Lo declaro hoy y así será!

Actividades para el día a día:

En la mañana antes de las 8 a.m:

- Estaré dispuesto/a a tener que despertarme y levantarme de mi cama mucho más temprano de lo normal para poder tener mi día en calma y en tranquilidad. La prisa y el afán no me acompañarán en este nuevo día.

- Al momento de abrir mis ojos inmediatamente me pondré en actitud de iniciar el día con amor y disposición. En mi cama respiraré un par de veces y posteriormente procederé a estirar mi cuerpo con cuidado, pero con mucha fuerza.
- Al momento de salir de la cama tomaré algo de agua, jugo o un café. Todo con tiempo y disfrutando cada cosa que hago.
- Tomaré unos minutos para contemplarme en el espejo y recordarme cuánto me amo y lo agradecido/a que me siento conmigo mismo/a, por tener disposición de querer vivir y recibir todo lo que este día tiene para mí.
- Realizaré una meditación de 10 a 15 minutos.
- Posteriormente y una vez en calma y tranquilidad procederé a dialogar con mi ser de conexión: Dios, la vida, el universo; o simplemente conmigo mismo. Hablaré de lo agradecido que me siento el día de hoy, hablaré de mis proyectos, de mis sueños, de mis preocupaciones, de mis inseguridades y me comprometeré a trabajar todos los días en mi tiempo presente para alcanzar eso que quiero y deseo tanto. Pediré por señales, por la guía que me lleve a tener el resultado que espero. Sobre todo, intencionaré mi día y elegiré sentirme bien y tranquilo.
- Procederé a tomar mi respectivo baño, a arreglarme y me vestiré de acuerdo con lo que tenga pensado hacer en el día.
- Desayunare, almorzare y comeré en los tiempos justos y en las fracciones correctas. No olvidaré que las comidas son necesarias para mantener mi cuerpo sano y con energía.
- Posteriormente, iniciaré mis actividades.

☐ Día 1

ACTIVIDADES QUE HARÉ	LO QUE NO HARÉ	LOS CAMBIOS QUE IMPLEMENTARÉ
No me etiquetaré	<ul style="list-style-type: none"> ● Soy una persona deprimida/o. ● No soy suficiente. ● Todo lo que pasa es mi culpa. ● No soy capaz. ● Siempre cometo los mismos errores. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Estoy dispuesta a vivir nuevamente. ● Me amo y me acepto como soy. ● Acepto mi responsabilidad y estoy dispuesto a aprender. ● Soy capaz de hacer las cosas si me las propongo. ● Deseo aprender de mis errores para cambiar de aquí en adelante.

¿Cómo me sentí este día al aplicar estas nuevas creencias? ¿Qué aprendí? ¿vi algún milagro?

☐ Dia 2

ACTIVIDADES QUE HARÉ	LO QUE NO HARÉ	LOS CAMBIOS QUE IMPLEMENTARÉ
No usaré autorreproches.	<ul style="list-style-type: none">• Hablar mal de mí.• Herirme y/o acusarme innecesariamente.• Sino hubiera hecho o actuado así.	<ul style="list-style-type: none">• Reconozco que he fallado, pero no es impedimento para querer cambiar de ahora en adelante.• Deseo aprender las lecciones que la vida me quiere enseñar.• No puedo cambiar mi pasado, pero estoy dispuesta/o a cambiar mi futuro.

¿Cómo me sentí este día al aplicar estas nuevas creencias? ¿Qué aprendí? ¿vi algún milagro?

☐ Dia 3

ACTIVIDADES QUE HARÉ	LO QUE NO HARÉ	LOS CAMBIOS QUE IMPLEMENTARÉ
No me juzgare ni juzgare a otros.	<ul style="list-style-type: none">• Victimizarme• Juzgar a alguien por quejarse o victimizarse.	<ul style="list-style-type: none">• Seré consciente de mi responsabilidad en los sucesos y en las cosas que puedo cambiar.• Estaré abierta/o a escuchar para saber cual es mi reflejo en esa persona.• Qué debo aprender de esa persona.

¿Cómo me sentí este día al aplicar estas nuevas creencias? ¿Qué aprendí? ¿vi algún milagro?

Dia 4

ACTIVIDADES QUE HARÉ	LO QUE NO HARÉ	LOS CAMBIOS QUE IMPLEMENTARÉ
Aceptaré lo que estoy atravesando en este momento.	<ul style="list-style-type: none">• Luchar en contra de los acontecimientos, evadirlos o negarlos.	<ul style="list-style-type: none">• Aceptaré cualquier evento con confianza, gratitud y esperanza.• Pondré mi atención en las cosas que yo pueda solucionar.

¿Cómo me sentí este día al aplicar estas nuevas creencias? ¿Qué aprendí? ¿vi algún milagro?

Dia 5

ACTIVIDADES QUE HARÉ	LO QUE NO HARÉ	LOS CAMBIOS QUE IMPLEMENTARÉ
Agradeceré	<ul style="list-style-type: none">• Negarme o evadir el agradecimiento no me hace merecedor.• Negarme a que todo es para mi bien, aunque a veces no parezca así.	<ul style="list-style-type: none">• Agradezco todo lo que tengo, lo que soy, las situaciones.• Agradezco esta situación porque será una nueva experiencia de aprendizaje.• Gracias a este momento porque me está permitiendo conocerme y saber realmente quien soy y que debo mejorar.

¿Cómo me sentí este día al aplicar estas nuevas creencias? ¿Qué aprendí? ¿vi algún milagro?

☐ Dia 6

ACTIVIDADES QUE HARÉ	LO QUE NO HARÉ	LOS CAMBIOS QUE IMPLEMENTARÉ
----------------------	----------------	------------------------------

Disfrutaré cada situación que haga.	<ul style="list-style-type: none"> • Detesto hacer ejercicio. • No me gusta mi trabajo. • Las personas con las que me encuentro me caen super mal. • Preferiría no hacer nada a ir o estar allá. 	<ul style="list-style-type: none"> • El ejercicio es saludable para el cuerpo y el alma. • Gracias a mi trabajo puedo tener las cosas que quiero. Aunque revisaré otras opciones donde pueda continuar creciendo. • Estoy abierta/o a aprender de aquellas personas con las que me encontraré el día de hoy.
-------------------------------------	--	---

¿Cómo me sentí este día al aplicar estas nuevas creencias? ¿Qué aprendí? ¿vi algún milagro?

☐ Dia 7

ACTIVIDADES QUE HARÉ	LO QUE NO HARÉ	LOS CAMBIOS QUE IMPLEMENTARÉ
----------------------	----------------	------------------------------

Haré solo que me nazca de corazón	<ul style="list-style-type: none"> • Ir o estar por obligación o compromiso en alguna parte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Iré a donde realmente quiero ir. • Atenderé las reuniones sociales y llamadas que realmente quiera atender. • Soltaré la obligación. • Veré una película, televisión, leeré o simplemente no haré nada.
-----------------------------------	---	--

¿Cómo me sentí este día al aplicar estas nuevas creencias? ¿Qué aprendí? ¿vi algún milagro?

☐ Dia 8

ACTIVIDADES QUE HARÉ	LO QUE NO HARÉ	LOS CAMBIOS QUE IMPLEMENTARÉ
<p>No hablaré de mi pasado o de las cosas que no me sientan bien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Hablar continuamente de mi pasado o de las cosas que me hacen mal. ● Hablar sobre mis proyectos e ideas sin que nadie me esté preguntando o que no venga al caso. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Evitaré hablar de mi pasado excepto que sea con alguien que en verdad pueda ayudarme o entenderme. ● Mantendré mi vida personal en privado y no comentaré con nadie mis proyectos e ideas. Solo lo haré sí lo considero y si sé que es la persona adecuada. ● No hablaré sobre mis asuntos personales a menos que se requiera. ● Debo aprender a confiar en mí.

¿Cómo me sentí este día al aplicar estas nuevas creencias? ¿Qué aprendí? ¿vi algún milagro?

☐ Dia 9

ACTIVIDADES QUE HARÉ	LO QUE NO HARÉ	LOS CAMBIOS QUE IMPLEMENTARÉ
<p>Escucharé solo a mi corazón y a mi intuición.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Hablar con más de una persona e incluso con desconocidos sobre mi vida personal o mis problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aceptaré todo como venga. ● Me permitiré fluir y trabajar de acuerdo con la situación que se esté presentando sin pensar en el futuro. ● Intentaré preguntarme a mí mismo cuáles serían las mejores soluciones y trataré de resolverlo por mí misma/o. ● Tomaré unos minutos del día para pensar en el silencio.

¿Cómo me sentí este día al aplicar estas nuevas creencias? ¿Qué aprendí? ¿vi algún milagro?

Día 10

ACTIVIDADES QUE HARÉ	LO QUE NO HARÉ	LOS CAMBIOS QUE IMPLEMENTARÉ
No ajustaré nada a mis deseos.	<ul style="list-style-type: none">● Está lloviendo ojalá estuviera haciendo un mejor día.● Debo ir al gimnasio, pero ojalá tenga algo mejor que hacer.● Preferiría no tener que llegar a mi casa, voy a buscar algo además que hacer.	<ul style="list-style-type: none">● Aceptaré que todo es perfecto, así como está, y en base a esto tomaré las mejores decisiones.● Los cambios deberán provenir de mí, y no esperar a que eventos externos cambien.● Intentaré ajustar mis deseos y planes a los acontecimientos que están pasando en el momento.● Aceptaré la manera de ser y pensar de los demás y en base a ello tomaré las decisiones.

¿Cómo me sentí este día al aplicar estas nuevas creencias? ¿Qué aprendí? ¿vi algún milagro?

Día 11

ACTIVIDADES QUE HARÉ	LO QUE NO HARÉ	LOS CAMBIOS QUE IMPLEMENTARÉ
Seré agradable.	<ul style="list-style-type: none">● Ser una persona engreída.● Actuar con prepotencia.● Estar a la defensiva.● Imponerme sobre los demás.	<ul style="list-style-type: none">● Seré cordial con las personas que encuentre en mi camino.● Seré empático con los otros.● Actuaré como la persona que quisiera ser si no sintiera miedo.● Estaré dispuesto a escuchar y a aprender.

¿Cómo me sentí este día al aplicar estas nuevas creencias? ¿Qué aprendí? ¿vi algún milagro?

Espero que puedas implementar estas actividades consecutivas por tan solo 21 días. Aunque parezca difícil recuerda que los cambios empiezan por ti. Nadie más puede cambiar tu vida ni tu forma de pensar si no empiezas por ti misma/o.

Recuerda que todo lo que hacemos para sentirnos mejor es bienvenido. Solo necesitamos activar nuestra vibración y energía para que empecemos a ver las cosas buenas que tener este tipo de hábitos hacen en nuestra vida.

¡BIENVENIDO A MANANTIAL DE CRECIMIENTO PERSONAL (Amor propio, consciencia y espiritualidad)!



Redes Sociales:

Facebook: @manantial.crecimiento.personal

Grupo privado facebook: Manantialdecrecimientopersonal

Instagram: @manantialdecrecimientopersonal

Tiktok: @mancrecimientopersonal.com

Página Web: www.manantialdecrecimientopersonal.com