

TUS SIGUIENTES PASOS

Capítulo 1. No volverás a preocuparte por el dinero

- En un cuaderno, diario o página de tu procesador de textos, escribe tus respuestas a las siguientes preguntas. (Si no te gusta escribir, puedes grabarlas en voz alta.)
 - ¿Cómo fue tu niñez en relación con el dinero? ¿Qué decían o hacían tus padres u otra figura de autoridad cuando se trataba de dinero?
 - ¿Cuáles son tus primeros recuerdos sobre el dinero (o la falta de él)?
 - ¿Qué tan fácil fue para ti crear dinero y otras abundancias en tu vida adulta?
 - ¿Cómo es el patrón de flujo del dinero en tu vida?
 - ¿Alguna vez has sentido que sacrificaste algo por el dinero? ¿Qué fue?
 - ¿Qué tan fácil es para ti aceptar el hecho de que creas el cien por ciento de tu riqueza y otras abundancias (o la falta de ellas)?
- Usa las técnicas de kinesiología aplicada en el apéndice B para comprobar tus creencias limitantes. Registra las que tienes que cambiar y guárdalas. Aprenderás cómo cambiarlas más adelante.

Capítulo 2. El mapa a la abundancia

Pregúntate: “¿Estoy listo para comprometerme a ser...?”

- **Impecable.** ¿Estás listo para afrontar este viaje con todo lo que tienes, sin excusas, sin dejar ninguna piedra sin mover y poner todas tus cartas sobre la mesa?
- **Íntimo.** ¿Estás dispuesto a dejar ver tu lado oscuro, débil y temeroso? ¿Estás dispuesto a ser transparente por completo, al menos contigo?
- **Honesto.** ¿Estás dispuesto a verte con claridad y a aceptar que puedes no ser (por completo) quien crees que eres?
- **Paciente.** ¿Estás dispuesto a darte todo el tiempo que necesites para sanar el pasado, cambiar tus creencias y crear tu abundancia?
- **Implacable.** ¿Estás listo para aceptar la siguiente frase como tu mantra? “Sin importar qué haya creado, siempre hay una razón. Si hay una razón, puedo encontrarla y cambiarla. Nunca dejaré de aprender cómo crear mi realidad.”
- **Abierto a recibir.** ¿Estás dispuesto a soltar el control y dejar que tus amigos invisibles te levanten, guíen y asistan para crear tu sueño de abundancia y el sueño de abundancia que ellos tienen para ti?
- **Listo para cambiar.** No serás la misma persona que eras antes de comenzar este viaje. ¿Estás dispuesto a dejar ir el viejo “tú” y recibir al nuevo?

Capítulo 3. La abundancia es tu derecho de nacimiento

- Cada mañana después de despertar y cada noche antes de dormir dedica un tiempo para recordar que eres un ser divino, una pieza de Dios o Diosa y que se te dio la capacidad de crear tu realidad.

Quédate con esa verdad. Déjala entrar. Pide ayuda a Dios o Diosa para adueñarte de ese hecho con más profundidad. Luego vive tu día como si fueras divino.

- Descarga la versión imprimible del Compromiso con la abundancia en www.livealifyoulove.com/commitment-abundance o escribe el tuyo. Fírmalo para sellar tu compromiso contigo. Después colócalo donde lo puedas ver y leer con frecuencia. Mientras haces este trabajo, léelo diario. Comprométete de manera mental y a veces en voz alta.
- Toma notas sobre cualquier resistencia que haya aparecido cuando leías este capítulo. Pregúntate: “¿Por qué siento resistencia ante esto?” Escribe lo que sea que te venga en mente.

Capítulo 4. Tal vez no quieres lo que crees que quieres

- ¿Esperas que tu abundancia aparezca a través de la lotería o cualquier otro “golpe de suerte”? Si así es, ¿qué creencias puedes cambiar para ampliar el rango de posibilidades para tu riqueza?
- ¿Has soñado que te vuelves rico, te jubilas y nunca tienes que volver a trabajar? ¿Qué creencias sobre el trabajo, tus dones, talentos y fortalezas necesitan cambiar para revertir esa visión?
- ¿Tu motivación para crear abundancia es regalarla por completo? ¿Por qué crees que tienes ese sueño? ¿Qué creencias te gustaría cambiar para expandirla?
- Si no estás seguro de qué creencias negativas tienes, usa las técnicas de kinesiología aplicada en el apéndice B para comprobar tus creencias limitantes. Registra las que necesitas cambiar y transfórmalas lo más pronto que puedas con alguna de las técnicas en el apéndice D.

Capítulo 5. ¿Qué quieres?

- Relee la primera sección de este capítulo sobre soñar el qué, por qué, cómo y cuándo de tu abundancia. ¿Notas algo que señale creencias limitantes sobre dinero o abundancia? Si es así, escríbelas.
- Respecto a la abundancia, dinero, amor, alegría, salud, diversión y buenas relaciones... ¿Qué tan abundante eres en este momento? ¿Dónde te gustaría estar en un año? ¿Y en cinco?
- Escribe tus intenciones generales, básicas y específicas para sanar tus problemas de abundancia, para volverte un creador consciente estelar y para todas las formas de abundancia.
- Repasa tus intenciones todos los días leyéndolas y sintiendo su esencia. Cambia y expande tus intenciones conforme lo necesites.
- Usa las técnicas de kinesiología aplicada en el apéndice B para comprobar las creencias limitantes de este capítulo. Registra las que necesitas cambiar para trabajarlas después o transformarlas de una vez usando alguna técnica del apéndice D.

Capítulo 6. Fluir abundancia = crear abundancia

- Pide a tus amigos invisibles que guíen tu atención hacia los tapones de abundancia que has permitido y que te ayuden a sanar y cambiar el hábito.
- ¿Tienes dudas sobre tu capacidad de crear abundancia? ¿Qué creencias las provocan? Escríbelas para que puedas cambiarlas.
- ¿Qué escenarios temerosos sobre el dinero y la abundancia se repiten en tu cabeza? ¿Qué creencias te señalan?
- ¿Qué dudas tienes sobre crear una vida abundante? ¿Qué miedos y creencias respaldan esas dudas?
- ¿Eres propenso a sentirte desesperanzado, indefenso, incapaz o que la vida es injusta? ¿Te quejas con tu familia y amigos? ¿Tienes a preocuparte

demasiado? Si es así, ¿tienes creencias que alimentan tu victimismo?
¿Cuáles?

- ¿Te sientes con derecho a recibir cualquier cosa en tu vida? Si es así procesa las emociones limitantes, luego busca las creencias que hacen que te sientas así.
- ¿Admiras mucho a alguien que conoces? ¿Qué te dice la existencia de esa persona en tu vida sobre ti y tu capacidad de crear?
- ¿Sientes envidia de alguien que conozcas? ¿Qué creencias te muestran esa envidia?
- En escala del 1 al 10, ¿qué tan digno de merecer te sientes? ¿Quieres cambiar alguna creencia al respecto?
- ¿Cuando piensas en crear y tener abundancia te surge culpa? Si es así, sigue las estrategias descritas para desactivarla.
- Usa las técnicas de kinesiología aplicada en el apéndice B para comprobar las creencias limitantes de este capítulo. Registra las creencias que debes cambiar y transfórmalas usando una técnica del apéndice D.

Capítulo 7. Crea abundancia en tus yos

- Antes de ser libre para crear abundancia necesitas perdonarte por no crearla en el pasado. ¿Qué realidades mediocres debes perdonarte para crear? ¿Qué realidades de escasez y carencia? ¿Qué heridas o traiciones? Recuerda: Todo es perdonable.
- Escribe la intención de por qué quieres perdonarte. Fírmala tres veces. En meditación reúnete con la persona que quieres perdonar o pedir perdón. (Nota: puede ser un aspecto más antiguo de ti. Reúnete con ella en la noche, alrededor de una hoguera de perdón. Habla con ella. Pídele perdón y cuando te lo conceda (lo hará) quema el papel en la meditación.

- Termina la meditación, quema el papel verdadero con cuidado y *siente* la libertad del perdón.
- Visita a tu yo niño en meditación. Habla con él sobre la creación de abundancia y escucha lo que tiene que decir (sé testigo de lo que se permite sentir). Cuando termine, dale una máquina de dinero y observa su respuesta. Cuando salgas de la meditación, escribe lo que te dijo y determina las creencias subyacentes de esas declaraciones. También escríbelas.
- Repite ese ejercicio con tu yo adolescente.
- Haz una lista de las principales decepciones profesionales, financieras y laborales de tu vida. Visita a todos los yos jóvenes de cada una. Déjalos desahogarse, llorar, quejarse y enojarse. Permíteles que descarguen todas sus emociones. Cuando terminen, diles que nunca más volverán a decepcionarse. Dale lo que quieren en ese momento, incluso si es algo que ya no deseas. Observa durante un rato lo felices que están en la realidad que soñaron.
- Imagina a tu “yo negativo” sentado a tu lado. Dile que estás aprendiendo a crear abundancia ilimitada. Escucha lo que tiene que decir. Después, llama a tu yo superior y pídele que se lo lleve para sanarlo.
- Usa las técnicas de kinesiología aplicada en el apéndice B para comprobar las creencias limitantes de este capítulo. Registra las creencias que debes cambiar y transfórmalas usando una técnica del apéndice D.

Capítulo 8. El dinero y lo masculino

- ¿Sientes que es necesario dar diezmo (o donar de alguna otra forma financiera) cuando permites tu abundancia? ¿Qué creencias subyacentes quieres cambiar al respecto?
- En el pasado, te sentiste amado, apreciado y apoyado por:
 - ¿Tu padre?

- ¿Otras figuras de autoridad (maestros, jefes, mentores, etcétera)?
- ¿Dios?
- Si no, realiza el ejercicio para curar esas relaciones y dales a tus antiguos yos una nueva experiencia con lo masculino.
- Usa las técnicas de kinesiología aplicada en el apéndice B para comprobar tus creencias limitantes. Registra las creencias que necesitas cambiar y transfórmalas usando una técnica del apéndice D.

Capítulo 9. Creencias: las cambiadoras del juego

- Usa las técnicas de kinesiología aplicada en el apéndice B para comprobar tus creencias limitantes. Prueba 10 creencias a la vez, con cinco minutos de descanso entre cada grupo.
 - Comprueba las creencias fundamentales enlistadas en este capítulo.
 - Comprueba las creencias básicas enlistadas en este capítulo.
- Registra las creencias que necesitas cambiar y transfórmalas, 10 a la vez, usando las técnicas del apéndice D.

Capítulo 10. Técnicas: las creadoras de dinero

- Imagina que te sorprende una abundancia inesperada. Imagina una foto de ti sonriendo, recordando que tú hiciste que esto pasara. Realiza la técnica “Manifestar en un minuto” dos veces al día durante siete días con esta imagen en tu cabeza. Escribe los resultados.
- Observa qué otra técnica de este capítulo resuena en ti y hazla. Luego escribe tu experiencia. ¿Cómo te sentías antes de la técnica? ¿Y después? ¿Qué cambios observaste en tu realidad como resultado?

Capítulo 11. Acción: trae tu compromiso al mundo

- Escribe las respuestas a estas preguntas:
 - Cuando piensas en tu sueño de abundancia, ¿te emocionas?
 - Cuando piensas en actuar hacia tu sueño de abundancia, ¿te sientes inspirado a poner manos a la obra?
 - ¿Tienes dudas para ponerte en acción? Si es así, ¿puedes identificar las creencias o el sueño equivocado que las están causando?
- Haz una lista de las acciones que realizarás para tu sueño en los próximos 30 días. Luego programa tiempo para hacerlas.

Capítulo 12. Observa las “señales” y hazlas crecer

- Lee las entradas anteriores en tu diario de éxitos (si todavía no lo tienes, empíezalo hoy). Puede ser un documento de Word, un cuaderno o un diario formal. Escribe todas las señales que has recibido hasta el momento.
- Realiza una técnica del capítulo 10. Durante tres días, pon atención a las señales que ocurran y escríbelas.
- Considera discutir sobre sueños, señales, creencias y creación con un compañero. A veces, otra persona puede ver señales que no notaste.
- Usa las técnicas de kinesiología aplicada en el apéndice B para comprobar las creencias limitantes de este capítulo. Registra las creencias que necesitas cambiar y transfórmalas usando una técnica del apéndice D.

Capítulo 13. Mientras esperas tu abundancia...

- Haz una lista de las cosas que te hacen feliz y consúltala cada vez que sientas que vas hacia un estado de ánimo negativo.

- Cada hora revisa tu estado emocional. Para recordártelo, pon una alarma, amárrate un listón en la muñeca o establece otro tipo de recordatorio. Si no estás feliz en el momento de tu revisión, pídele a tu yo superior que te ayude con una solicitud como ésta: “Yo superior, por favor ayúdame a cambiar a la emoción de felicidad”. Luego recuerda que eres el creador divino de tu mundo y toma la decisión de ser feliz.
- Empieza un diario de gratitud. Cada mañana o tarde pon cinco minutos en un temporizador y escribe todo por lo que estás agradecido. Puedes dar gracias por ese día, por la vida, tus dones o cuerpo. Sin importar qué elijas, siente la gratitud tan fuerte como puedas.
- Usa las técnicas de kinesiología aplicada en el apéndice B para comprobar las creencias limitantes de este capítulo. Registra las creencias que necesitas cambiar y transfórmalas usando una técnica del apéndice D.

Capítulo 14. Mientras esperas tu abundancia...

- ¿Qué crees que viniste a hacer en la Tierra (además de crear una vida que ames)? ¿Cuáles son tus talentos, fortalezas y dones? ¿Cómo combinas este destino con crear/permitirte la abundancia?
- ¿Qué tan bien conoces a tus amigos invisibles? ¿Qué tan dispuesto estás a conocerlos mejor? Comprométete a dedicar mínimo 30 minutos a la semana para reunirte con ellos en meditación (al menos con tu yo superior y dos guías: uno masculino y otro femenino). Escribe tus experiencias en un diario o documento de computadora.
- Todas las mañanas y noches pide algo importante para ti a tus amigos invisibles. En el tiempo que reservaste para “pedir”, escribe las señales que recibiste en respuesta a tu petición.

Capítulo 15. Tropiezos en la abundancia

- ¿Compartes dinero o recursos con alguien más? ¿No son claros sobre quién crea esa riqueza? Escribe la manera en que lo han tratado en el pasado y qué piensan hacer al respecto en el futuro.
- Haz una lista de la gente en tu vida a la que le has permitido que te impacte de manera negativa. Escribe cómo manejarás la situación para cada persona la próxima vez que te veas tentado a bajar tu resonancia.
- ¿Con quién te comparas? ¿Puedes cambiar tu pensamiento y emocionarte por la posibilidad de tener lo que ellos tienen? Si no, ¿por qué? Haz un poco de trabajo de detective y cambia esas creencias.
- ¿Has creado destellos o verdadero éxito que desaparecieron? ¿Le tienes miedo al éxito? Haz una lista de tus miedos (y las creencias relacionadas) respecto al éxito y cámbialos.
- Haz la meditación de Personificar al Éxito. Escribe sobre tu experiencia.
- Usa las técnicas de kinesiología aplicada en el apéndice B para comprobar las creencias limitantes de este capítulo. Registra las creencias que tienes que cambiar y hazlo usando una técnica del apéndice D.

Capítulo 16. Mantener la abundancia creada

- Escribe tus dos imágenes (la vieja y la nueva) y realiza la técnica para “Cambiar tu imagen”.
- Haz una lista de los “Cuatro pasos para mantener la esencia de la abundancia” y pégala donde la veas seguido. Comprométete a realizar los cuatro.

Capítulo 17. Lo más importante a recordar

- Imagina cómo será tu vida con abundancia ilimitada (de dinero y de otros tipos). Escríbelo.
- Imagina cómo será tu vida cuando la ames por completo y cada día esté lleno de alegría, paz, facilidad, elegancia, amor, emoción, pasión, creatividad y diversión. Escríbelo.
- Observa lo que escribiste con base en las ideas de arriba. ¿Cómo puedes vivir esa vida ahora? ¿Dónde puedes agregar más alegría? ¿Emoción? ¿Pasión? ¿Creatividad? ¿Gratitud? ¿Diversión? ¿Amor? Escríbelo.
- ¿Qué crees que tu alma y yo superior quieren para ti? ¿Sabes que hay algo que deberías hacer por tu bien supremo y que está alineado con tu destino? Escríbelo.