

EJERCICIO DE MEDITACIÓN

Tengo mi vida en control

Vive en carne propia el poder inmenso de tener una visión clara de tu vida. Tener FOCO y saber claramente lo que sí quieres, te hará sentirte en paz porque tu mente estará ordenada, además de muy motivada, pues siempre sabes que es lo que toca hacer. Y también qué es todo lo que ya no debes hacer porque solo te quita tiempo y te desenfoca.

Ten el control de tu vida.



1. Siéntate cómoda, con una libreta, a la mano, pon música relajante y prende una vela. Respira 10 veces y siente una luz rosa que se expande en tu corazón. Ahora pregúntale a tu alma ¿Qué quiero para mi vida y negocio en 3 años?. (Puedes utilizar 3, 5 o 10 años los que te hagan sentir cómoda para esta visualización.)

2. *Escribe todo lo que viste, y sobre todo lo que sentiste.*

3. *¿Cómo vas a ser?... Tendrás que ser una persona diferente para tener resultados diferentes. Escribe todas las nuevas aptitudes y herramientas que desarrollarás y que te harán tener esa vida, primero hay que ser, para luego hacer y después tener.*

4. *Crea un recordatorio para tu vida diaria, así te aseguras de no olvidar todo lo que trabajaste internamente, puede ser una frase, una foto, o algo que puedas poner en un lugar que veas todos los días. Se consciente que esta visión es un ser vivo y que al igual que tú irá cambiando y mejorando con el paso de los años.*

[illegible]