

# Módulo 02

## Cuaderno de ejercicios



beatriz cueto

---

CUADERNO DE EJERCICIOS

Es simplemente esperar a que el Universo se manifieste.

Este paso veces nos cuesta aún más que el primero. Pero en este punto si ya le entregaste al Universo las coordenadas precisas de lo que quieres, te toca soltar y seguir haciendo tu vida (mientras practicas el tercer paso) hasta que se desarrollen las sincronías necesarias para que tu deseo se manifieste.

El problema es que las persona somos demasiado controladoras, y cuando tenemos claro lo que queremos, de inmediato decidimos cuál es el camino que debemos desarrollar para lograrlo, en cuanto tiempo, con quienes tenemos que reunirnos, cuanto tenemos que trabajar y en qué debemos invertir.

Nos cuesta pensar en que existen caminos que desconocemos y que se van a manifestar sin nuestra intervención. Es aquí donde renegamos completamente de Dios y queremos hacer su trabajo. Y no hablo de este Dios castigador que define si mereces o no ciertas cosas, si no de este Dios – Universo con una inteligencia mágica y sincrónica que permite que todo se ponga en su lugar, en el tiempo y la forma más simple y elegante.

A los humanos nos cuesta soltar, y a través de ese control ponemos resistencia a que las cosas ocurran. Por otra parte, creemos que el Universo, que Dios, tiene condiciones para que las cosas se cumplan, por tanto, a través de esas condiciones retrasamos o nos negamos lo que hemos pedido. Por ejemplo, si creemos en la condición de que para ser “Alguien en la vida” tenemos que estudiar, en caso que seamos malos para estudiar porque no se nos dan el lenguaje o las matemáticas, entonces negamos nuestro potencial de éxito y creamos mucha carencia.

La historia está llena de personas que han triunfado y han tenido éxito a veces incluso sin tener estudios, solo por la pasión y la convicción que le ponen a lo que hacen, pero mientras nosotros le demos poder a los condicionamientos, el Universo generosamente te dice: Tus Deseos son Ordenes.



## EJERCICIO N°1

### Los patrones muestran un condicionamiento

Como veíamos en la descripción del módulo, el universo me va responder a todas mis creencias, sin importar si estas sean buenas o me hagan mal.

Si creo que soy abundante y que siempre tengo ideas que son muy productivas, el universo me va a dar confirmaciones de esto, tanto como si creo que no soy suficiente.

Para ir descubriendo cuales son mis condicionamientos, la clave está en mirar lo que el Universo ya me está dando. Porque el Universo ya está respondiendo a todo lo que creo, quiero, y enfoco.

En un cuaderno, de manera diaria durante una semana comienza a anotar lo que se repite en mi vida. Cuando algo se repite en realidad es un patrón, y un patrón siempre va a reflejar una creencia o condicionamiento.

#### Por ejemplo:

*Cada vez que manejo, hay autos que se me tiran encima, como si no me vieran.*

*Muchas personas me pasan a llevar cuando camino sin darse cuenta, como si no me vieran.*

*En una conversación lo que yo digo no es tomado en cuenta, como si no estuviera.*

*Mi jefe le asigna tareas a los demás pero a mí como que no estuviera ahí no me asigna nada.*

*Ahí aunque parezcan todas cosas aisladas, vemos un patrón. Este tiene que ver con sentirse invisible. La sensación de sentirnos invisibles, nos hace actuar de manera tal que los demás nos dejan de ver aunque estemos frente a sus narices. Es probable que eso sea algo que viene de muy atrás, del a relación que tenía con mis padres de ser pequeño(a) por ejemplo con padres trabajólicos, o con demasiados problemas o demasiados hermanos que requieren más atención.*

*Si descubro cuál es el patrón, voy a poder solucionar la causa de forma mucho más eficiente.*



## EJERCICIO N°2

Ahora que descubrí los patrones, tengo que comenzar a identificar de donde vienen y cómo poder deshacerlos.

### Condicionamientos Nivel 1

Vamos a encontrar condicionamientos que hemos adquirido por defecto. Estos son aquellos que hemos repetido sin siquiera pensar en porqué lo hacemos así.

Esto es por ejemplo una receta. Si aprendí la receta de una manera y me queda bien, no me cuestiono si puedo cambiar algún ingrediente o agregar sabores nuevos simplemente porque no se me ocurre.

Este tipo de condicionamientos aunque parezcan inofensivos siempre son la base para restringir nuestra mirada de la vida y de las cosas. Este tipo de condicionamientos es el más fácil de cambiar y para ello tienes que pensar en cómo salir de la caja haciendo las cosas de manera distinta:

*Cambiar la ruta hacia tu trabajo o a los lugares que frecuentas.*

*Cambiar las rutinas en la casa, como el orden en que te levantas, las cosas que haces de manera repetitiva día a día*

*Ir siempre almorzar al mismo lugar.*

*Cambiar de supermercado.*

*Aprender recetas diferentes y cambiar el menú.*

Todo lo que quieras hacer de manera diferente te ayudará a cambiar los puentes neuronales, a sentirte diferente y porqué no a crear nuevas realidades.



## EJERCICIO N°3

### Condicionamientos Nivel 2 / Mi cultura

Son los condicionamientos de te hacen ser parte de la cultura en que vives, las "verdades" que has asumido como tales porque todo el mundo las piensa y las dice.

Aquí por ejemplo están los condicionamientos que te dicen que los políticos son corruptos, que la gente que no trabaja duro nunca va a surgir, que si no estudias no vas a ser nunca nadie.

En este nivel hay cosas que declaramos con tal convicción porque las hemos escuchado una y otra vez, que nos parecen completamente reales.

Este nivel de condicionamientos se manifiesta mucho a través de los juicios que emitimos.

Para este ejercicio vas a tomar conciencia de los juicios que haces del resto y en lo posible vas a intentar dejar de enjuiciar.

El primer paso es tomar conciencia de los juicios. Los hacemos a diario, en realidad todo el tiempo y sobre las cosas más diversas.

Cada vez que enjuicias a otro, estás también poniéndote en tela de juicios a ti mismo(a), y con ello reprimes toda posibilidad de importarte de manera diferente.

Puedes tener una opinión sobre algo, pero no necesariamente debes enjuiciar. Por ejemplo, puede ser que no me guste la música de un grupo, pero es distinto decir que su música es mala.

Te reto a dejar de enjuiciar a las personas que están a tu alrededor y en el mundo en general. Tan solo con este ejercicio serás mucho más libre de lo que nunca has creído, porque no tendrás que probarle a nadie que eres mejor que la persona a la que estás enjuiciando.



## EJERCICIO N°4

### Condicionamientos Nivel 3 / Mi clan

Estos ya tienen que ver con lo que me dijeron mi familia, tanto de forma directa como indirecta de lo que realmente yo soy o debiera ser.

Por ejemplo, me dijeron que soy buena en matemáticas, y yo como una forma de ser leal a mi familia, y a sus expectativas respecto de mí, me esforcé mucho más y fui buena en matemáticas.

Cuando este condicionamiento no interfiere con mi vida, no es malo, pero cuando atenta respecto de cómo me veo a mí misma, puede llegar a ser muy dañino.

Los apodosos, los calificativos, que hicieron respecto de nosotros son verdaderos yunques que cargamos por toda nuestra vida sin siquiera saberlo.

Por ejemplo: Nuestra familia es pobre pero honesta. ¿Significa que si llego a ser rica ¿dejaré de ser honesta? En ese caso para seguir siendo aceptada por mi familia, no me puedo permitir ser rica.

En nuestra familia todos somos profesionales. ¿Si deseo tener una carrera que no sea universitaria, dejaré de ser merecedor(a) de ser parte de la familia?

El tomar conciencia y explicar estos condicionamientos, me permite tomar una decisión respecto de lo que deseo no ser en la vida.



## EJERCICIO N°5

### Condicionamientos Nivel 4 / Mi niño(a) interno(a)

Estos condicionamientos son los que aprendimos en la niñez. Estos generalmente tienen que ver con heridas emocionales que no logramos integrar y que actúan a nivel inconsciente en nuestro día a día.

Aquí está por ejemplo nuestro miedo al abandono, o a nos ser suficientes. Esta es la razón por la que tenemos celos, o no somos capaces de comprometernos. Aquí operan patrones inconscientes para elegir a nuestras parejas o muchas veces para elegir una profesión, para tener miedo a la incertidumbre o ser una persona que prefiere las estructuras.

Para trabajar estos condicionamientos, debemos necesariamente realizar un trabajo profundo con nuestro niño(a) interno(a) herido(a), pero hay algunas técnicas que pueden ayudar a ir limpiando.

Una de ellas muy poderosa, es tomar una foto de nosotros(as) cuando pequeños(as) y colocarla en un lugar especial de nuestra habitación o casa, en un pequeño altar. Este es sin un significado religioso, si no como un lugar en el que vamos a honrar a este(a) pequeño(a).

Muchas veces las personas no recuerdan estas heridas emocionales y esto debido a que nuestro mecanismo de protección es olvidar el acontecimiento que nos hizo daño. Sin embargo el colocar la foto en el altar y diariamente prender una pequeña vela en un momento de recogimiento, aunque no sepamos que pasó. Imaginamos que abrazamos a ese pequeño(a) y le decimos en voz alta: yo estoy aquí para cuidarte, cuenta conmigo. Yo estoy aquí y te amo tal cual eres.



beatriz cueto

*UNA HERRAMIENTA MÁGICA, PARA QUE DÍA A  
DÍA DECIDAS LA VIDA QUE DESEAS VIVIR.*

[beatrizcueto.com](http://beatrizcueto.com)