

Módulo 03

Cuaderno de ejercicios



beatriz cueto

CUADERNO DE EJERCICIOS

Recibir

El último y más difícil paso para nosotros es recibir aquello que el Universo generosamente nos entrega. Aunque parezca increíble que este sea el paso que más nos cuesta porque consiste en colocarse en la misma frecuencia vibratoria. En el universo hay una ley llamada la Ley de la Atracción, esta dice que todo lo que vibra en la misma frecuencia se atrae.

En la tierra tenemos varios dichos sobre esto: “Dios los cría y el diablo los junta”. La verdad es que hoy la física cuántica, ha realizado experimentos que prueban que esta ley no solo es real, si no que es lo que rige al Universo completo.

La Ley de la Atracción es la responsable de que cada vez que tu atención está en un problema, por ejemplo: te estás separando de tu pareja, te encuentras con personas que están viviendo lo mismo o muy parecido. O si estás viviendo algo intenso, como por ejemplo estás embarazada, te encuentras con montones de mujeres embarazadas.

Para saber cómo vibras, debes mirar a tu alrededor y ponerle atención a las conversaciones y situaciones que comienzas a atraer.

No atraes lo que deseas, si no lo que eres

Por eso yo digo que esta parte de la cocreación consciente, es realmente lo que más se disfruta, cuando le pillas el truco, porque el único trabajo que debes hacer es centrarte en rescatar, reconocer y agradecer lo bueno que estás viviendo hoy Y DISFRUTAR EL PROCESO.

Y aquí viene lo más importante. Para saber cómo estoy vibrando, venimos equipados con un excelente GPS, “Las Emociones”. Emoción, etimológicamente quieren decir Energía en Movimiento. Es decir, es cómo sentimos estas energías, por lo que debemos aprender a prestarles atención. Para que entendamos cómo vibramos, Abraham, a través de Ester Hicks nos entregó la escala vibracional donde cada nivel vibratorio tiene la emoción que está asociada.



EJERCICIO N°1

Las cartas de las emociones

Una de las razones principales por las que generalmente no sabemos cómo estamos vibrando, es porque no entendemos que los humanos sentimos esta vibración a través del cuerpo como emociones.

Para comenzar a ser el par vibracional de lo que queremos, requerimos conocer cómo nos sentimos.

Para ello vas a utilizar las cartas de las emociones como una herramienta.

Recorta o utiliza tarjetas de cartulina. Necesitas 22 tarjetas idénticas. En una cara vas a escribir la emoción, el número y puedes agregar un dibujo, y la otra cara la vas a dejar en blanco.

La lista de emociones / vibraciones para que la recuerdes:

1. Alegría/Conocimiento /Poder Personal / Libertad/ Amor /Apreciación
2. Pasión
3. Entusiasmo / Ilusión / Felicidad
4. Expectativas Positivas/Creencia
5. Optimismo
6. Esperanza
7. Satisfacción
8. Aburrimiento
9. Pesimismo
10. Frustración / Irritación / Impaciencia
11. Agobio
12. Decepción
13. Dudas
14. Inquietud
15. Culpabilidad
16. Desánimo
17. Ira
18. Venganza
19. Odio/Rabia
20. Celos
22. Temor/Desconsuelo /Depresión / Desesperación / Impotencia
21. Inseguridad / Remordimientos / Falta de autoestima

Este juego de cartas te va a ayudar a descubrir cómo te sientes respecto a distintos temas. Aprende a utilizarlo en tu día a día.

Para utilizarla puedes usar varias formas.

1. *¿Cómo me siento ahora?*

Saca una carta al azar formulando esta pregunta. Observa la carta y trata de saber por qué las cartas te dicen que te sientes así.

1. *Para dar claridad respecto de un tema en específico.*

Piensa en un tema en que estés confundido(a) y saca una carta. Esta te va a dar la pista que necesitas para dejar de confundir las emociones. Por ejemplo algo me puede generar dolor de guata (ese combo en el estómago) pero yo no sé si es por los nervios. Sacas una carta y te aparece 21. Inseguridad. Tal vez tu cuerpo te está advirtiéndote que no te sientes preparado(a) y que debes irte con más calma.

Aprender a reconocer las emociones nos permite darnos cuenta cómo nosotros mismos a veces estamos alejados vibracionalmente de lo que deseamos y seguimos adelante porque los demás nos han dicho que lo hagamos o porque no reconocemos que todavía no es tiempo.



EJERCICIO N°2

Aprender a dedicarte tiempo para ti es fundamental cuando hablamos de cocreación. Desde la perspectiva de la cocreación tu eres la causa de todo lo que sucede, por tanto cuando estamos desenfocados(as), obstaculizamos el logro de lo que deseamos.

Dedicarte diariamente unos minutos para enfocarte, para respirar y crear tu día, es clave para hacer que las cosas sucedan.

Planifica en tu agenda sesiones con-tigo cada día. Sin importar qué día de la semana sea, siéntate y siéntete, escuchare, dedicarte un tiempo a no hacer nada más que estar contigo.



EJERCICIO N°3

Si me tengo que colocar en el par vibracional de lo que deseo, parece ser bastante lógico que tengo que encontrar la manera de sentirme bien.

Sin embargo los humanos creemos que las cosas son justo al revés. Por ejemplo, queremos ser felices, pero nos sacrificamos, trabajamos duro y nos esforzamos más de lo que debemos para tener unas buenas vacaciones. Obviamente lo que atraemos difícilmente es felicidad si no más agobio, y más sacrificio para el futuro.

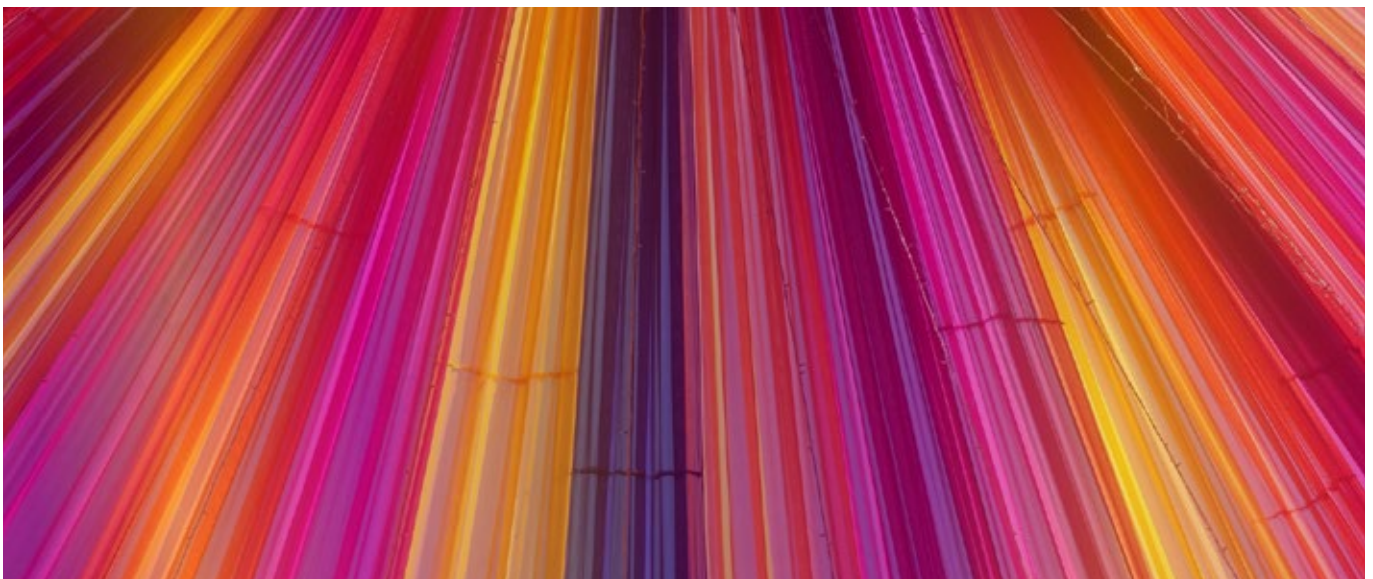
Queremos sentirnos abundantes, pero para eso nos apretamos el cinturón para ahorrar para el futuro. Obvio que lo único que generamos es más deudas o más gastos inesperados.

Tenemos que entender que el Universo actúa Pre-pago. Esto implica que tenemos que encontrar la manera para sentirnos bien, lo más seguido posible.

Haz un listado de las cosas que verdaderamente te gusta hacer.

Ejemplo: Leer, darte baños de tina, ir al cine, escuchar música, ir a la playa, etc...

Ahora toma tu agenda y encuentra un tiempo para hacer esas cosas a lo menos dos o tres veces a la semana. Idealmente debieras hacer algo que realmente te hiciera sentir feliz cada día.





EJERCICIO N°4

Aprende a agradecer lo que ya tienes.

Uno de los principales atajos para colocarnos en el par vibracional de lo que deseamos es el agradecer por lo que ya es. En este sentido yo no hablo de agradecer lo que aún no es, si no lo que ya tengo y que he naturalizado tanto que ya se me ha olvidado lo que es no tenerlo.

Agradecer una ducha caliente en la mañana con tu loción de ducha favorita puede ser un inicio. Cada día vivimos cosas que nos hacen bien, pero que ya ni vemos porque estamos todo el tiempo pensando en lo que nos falta.

Reconoce lo que es, y verás como tu energía cambia.

Para esto hay un maravilloso ejercicio que se popularizó con la película el secreto. Este es el cuaderno de agradecimiento.

En un cuaderno en la parte superior de la hoja escribe por lo que vas a agradecer. Por ejemplo: mi casa. Luego llena la plana completa con todas las razones por la que tu casa es digna de agradecer. No importa si hay cosas en tu casa que ya no las sientes cómoda. No se trata de que hagas como si no existiera solo que deja de enfocarte en ellas y haz visible para ti lo que sí es digno de ser agradecido.



beatriz cueto

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

beatrizcueto.com