

## DIA 8: MERECIMIENTO Y ABUNDANCIA

Toma tu libro diario de Abundancia y escribí todas las respuestas. Es importante que seas totalmente honesto y sincero con vos mismo en las respuestas. Recordá que no hay respuestas buenas ni malas, solo estás conectando con lo que te sucede hoy y eso es el paso inicial para que puedas elegir cambiarlo.

### Preguntas para reflexionar

#### **Pensá y escribí tu respuesta a las siguientes preguntas:**

1. Si hoy no estás teniendo en tu vida lo que vos querés (como dinero, trabajo, una relación de pareja sana, etc.) es probable que sea por falta de merecimiento:
  - a) Pensá en eso que querés lograr (que ya escribiste en los ejercicios anteriores) ¿Te sentís 100% merecedor de ello?
  - b) Si tu respuesta es NO. Te invito a que te preguntes ¿De qué cosas hoy no te sentís merecedor respecto a la abundancia? Escribilo todo en detalle.
2. ¿Te permitís soñar en grande creyendo que todo eso que deseás y soñás es posible para vos? O ¿Sentís que hay cosas que son imposibles que vos recibas?

**Como, por ejemplo,** quiero recibir un millón de dólares en un año, e inmediatamente cuando pensás en eso ya realizado sentís que no es posible para vos y surge alguna creencia limitante (es un ejemplo extremo, pero apunta a que te des cuenta cómo te sentís).

3. Si te permitís soñar en grande y te sentís merecedor de recibir y manifestar tus sueños, pero, en este momento no se están concretando de la manera en la que vos deseás, ¿qué creés que puede estar pasando que no estás manifestando eso que querés?

**Pensá en tu historia familiar, en tu historia personal.** Quizás puede haber alguna creencia familiar de que "a aquel que soñó en grande luego le sucedió una tragedia", o alguien que logró sus sueños, pero se quedó solo porque lo abundó su pareja, etc. Si no es posible saber de dónde viene la creencia, entonces te recomendamos trabajar con la reprogramación de la creencia nueva hasta que se instale.

**Podés comenzar por repetir todos los días la afirmación:**

- **"Yo soy Merecedora de toda la abundancia que existe en el universo",**

decitela frente al espejo y observá cómo te sentís. Puede ser que al principio te cueste creerlo, pero si repetís esta afirmación todos los días, mínimo tres veces por día, durante un mes, vas a comenzar a darte cuenta de que se empieza a sentir más y más posible.

4. Si te das cuenta que no te permitís o no te merecés pensar, sentir y vivir en grande, entonces aquí estamos detectando tu creencia limitante. En este caso, escribí en tu libro diario de Abundancia qué te pasa con el merecimiento. Todo lo que te venga a la mente y todo lo que sientas en base a esos pensamientos. Recordá que no hay respuestas buenas ni malas, solo es lo que hoy te está sucediendo y es buenísimo poder verlo para cambiarlo.
5. ¿Cómo puede cambiar tu vida si comenzás a sentirte merecedor de todo lo que querés y mucho más? Porque, si lo pensás bien, "el merecimiento" es otra creencia, y al ser una creencia/pensamiento, se puede cambiar. Pensalo y sentilo. Escríbilo.

## **ACCIONES:**

☞ **Continuá con el hábito de dar las gracias por la mañana, por la noche y en otros momentos en que te sea posible, SINTIENDO LA GRATITUD.** Aquí sería bueno que incluyas en tu lista de agradecimiento diario el "dar las gracias por saber que a partir de hoy me siento merecedor de todo lo mejor y mucho más".

**¡LEÉ EL E-BOOK DE AUTOESTIMA! Te va a ayudar un montón con este tema.**

**¡Gracias!**

**Nat**