



TRABAJO VISUALIZACION DEL YO FUTURO

- 1) **Escribí tu Experiencia:** luego de la visualización, te pido que escribas todo lo que viste, pensaste y sentiste durante este ejercicio de visualización. Si querés podés repetirla las veces que necesitás, ya que eso ayudará a que tu mente se familiarice con eso que querés crear
- 2) **EN ESTE MOMENTO QUE YA SOS TU “YO DEL FUTURO CON TU OBJETIVO DE ABUNDANCIA LOGRADO”** te pido que mires hacia atrás, hacia el día en el que estabas haciendo el curso y que pienses en todas las acciones/cambios que hiciste en tu vida para llegar a donde estás, con tu abundancia ya lograda

¿QUE HICISTE DESDE EL DÍA QUE TOMASTE DEL CURSO HASTA HOY (que ya sos tu Yo futuro) PARA PODER LOGRARLO?

Escribilo todo:

- ¿QUÉ MIEDOS ATRAVESASTE Y SUPERASTE?
- ¿Cómo LO HICISTE?
- ¿QUE NUEVOS HABITOS INCORPORASTE A TU VIDA?
- ¿Qué CAMBIOS HICISTE EN VOS?
- ¿CON QUE PERSONAS COMENZASTE A RELACIONARTE? ¿Qué personas decidiste dejar en el camino?
- ¿COMO ORGANIZÁS TU TIEMPO?
- ¿QUE HABILIDADES DESARROLLASTE?
- ¿COMO LAS DESARROLLASTE?
- ¿COMO TE SENTIS AL HABER CAMBIADO TANTO Y HABER DESARROLLADO ESTAS NUEVAS HABILIDADES?
- ¿Qué límites sanos pusiste en tu vida, con vos y con los demás?
- ¿Qué prácticas estás sosteniendo a diario que te ayudaron a llegar hasta aquí?

🌟 Recordá que hasta hace poco venías viviendo en piloto automático, y cuando comenzás a incorporar hábitos nuevos, la zona de confort vieja, que está muy instalada, te va a poner resistencia. Podés encontrar resistencia tratando de imaginarte logrando tus objetivos, o vendrán pensamientos de baja autoestima, emociones de carencia, etc. Si aparecen, escribilos, ya que es la única manera de conocerte y saber cuáles son tus resistencias, para



poder cambiarlas. Así en la próxima VISUALIZACIÓN le dedicas unos instantes a visualizar como ya cambiaste y transformaste esa actitud.

- 3) **LO IDEAL ES QUE HAGAS TU VISUALIZACIÓN TODOS LOS DÍAS. Y QUE, UNA VEZ QUE LOGRES SENTIR TODAS LAS EMOCIONES DE ABUNDANCIA, ESAS EMOCIONES QUE TE INDICAN QUE YA TE SENTIS ABUNDANTE Y FELÍZ CON QUIEN SOS, Y DE HABER LOGRADO LA VIDA QUE DESEÁS** puedas salir con esas emociones a vivir la vida de hoy. Y que cada vez que te desanimes puedas cerrar tus ojos y **sentir que YA SOS ABUNDANTE** y esa emoción se sienta en todo tu cuerpo.

ACCIONES

👉 Continúa 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.**

👉 Continúa observando tus actitudes diarias (pensamientos, emociones, sensaciones físicas, acciones) que puedan ser de carencia, escasez, falta de confianza, falta de seguridad, de falta de gratitud, etc. y escribilas. En base a eso sería bueno que vayas pensando que creés que deberías cambiar/modificar/aprender/incorporar para que esas actitudes de **CARENCIA** comiencen a desactivarse. Algo que dependa de vos y no de que cambie tu entorno. Recordá que lo de afuera va a comenzar a cambiar a medidas que vos sostengas tu propio cambio interior.