

CIUDADANOS DEL UNIVERSO

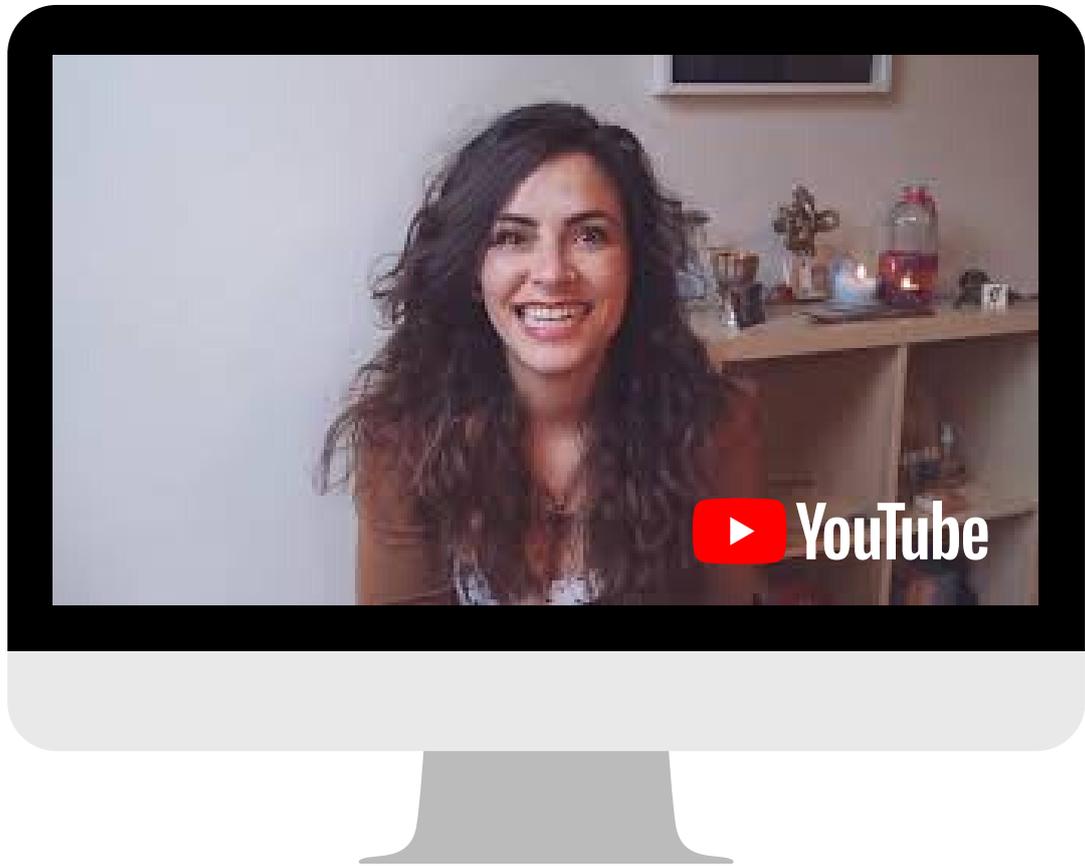
Ejercicios y rituales para recuperar tu poder personal



TRANSFORMA TU VIDA CON
SIMPLES Y PEQUEÑOS ACTOS
DE AMOR

→ love →





*Bienvenido Ciudadano del Universo
Gracias por adquirir este cuaderno de
ejercicios y rituales para tu
transformacion*

Ciudadanos del Universo

Este cuaderno de ejercicios es un técnica más para que paso a paso vayas conectando contigo mismo a través de la gratitud, el perdón, la aceptación y el no juicio. Cada día podrás realizar actividades de forma práctica que te irán llevando hacia un estado más elevado y hacia el amor que hay en ti en todas sus expresiones.

Recuerda que el camino de la transformación es infinito y que estos ejercicios tan solo son el comienzo de algo muy grande que depende de ti y tan solo de ti. Mi consejo es que no dejes nunca de indagar en conocerte, en saber quien eres, en comprender porque actúas de una u otra forma y comprender y amar así la actitud de los demás y del mundo entero. ¡Qué liberación! ¿Verdad?

Algunos de los ejercicios es posible que te cueste más hacerlos y otros menos, depende de tus resistencias, pero antes de nada, has de saber que todo lo que vivas durante el periodo que duren estos ejercicios será producto de tu creación. ¿Esto que quiere decir? Que eres absolutamente creador de tu realidad tanto si lo crees como si no lo crees y que si quieres ver drama, verás drama, si quieres ver problemas, verás problemas, si quieres ver gente mala, verás gente mala, si quieres ver amor, verás amor... tú decides hacia donde quieres caminar. Yo te invito a caminar de la mano conmigo hacia recuperar nuestro poder y ser la mejor versión de nosotros mismos.

Sé que llevas toda una vida dejándote guiar por el miedo propio y por el inculcado, esto quiere decir que, a la hora de querer recuperar tu poder personal, vas a tener que enfrentarte a tus propios miedos y bloqueo.

EJERCICIOS Y RITUALES PARA RECUPERAR TU PODER PERSONAL

Ciudadanos del Universo

Tómalo en serio, cada día dedícate un rato para continuar con los ejercicios de este cuaderno y cuando acabes, seguramente hayas despertado una parte de ti más mágica y poderosa, pero recuerda de nuevo que esto es tan solo un cuaderno de pequeños ejercicios, si realmente deseas indagar de forma profunda en ti y transformar tu vida con potencia, te animo a que continúes en el camino del auto-conocimiento día a día y de forma profunda, tal y como hago yo.

Tienes el potencial de crear una vida llena de amor, llena de alegría, llena de goce, de oportunidades, de cariño... ¿Estás dispuesto a crearla? Yo creo en ti y creo en mí.

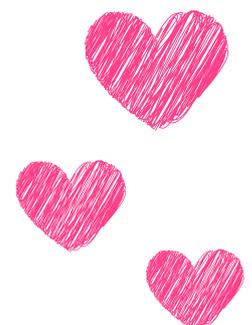
¡¡Así que a por ello!!

Durante estos ejercicios caminaremos hacia:

- Conectar con el corazón y unirlo a la mente.
- Restarle poder a la mente que actualmente es la que dirige nuestras vidas.
- Reconocer nuestra capacidad creadora y el poder de la palabra y del corazón.
- Impulsar nuestras vidas hacia otra realidad más amorosa.
- Soltar el pasado desde el perdón y la aceptación.
- Descubrir la magia del auto-conocimiento.

¡¡Que disfrutes de este viaje ser poderoso!!

Saray Fanego



EJERCICIO N° 1

Gratitud

La gratitud es la puerta a la reconexión con nuestra divinidad, con el poder del amor, con el Universo. Este es un ejercicio que refuerza tu capacidad de transformar tu vida y dirigirla hacia donde deseas. Esta vez vas a comprar un cuaderno, el más bonito y especial que haya para ti y vas a escribir una carta dándole las gracias por todo lo que han hecho por ti, a las siguientes personas:

Tu madre.

Tu padre.

A ti misma.

A la primera persona que recuerdas que te rompió el corazón.

A la Madre Tierra.

Al momento actual que estás viviendo. ¡Sea cual sea!

Durante este ejercicio se te pueden despertar muchas resistencias, no importa, continúa conectando con el corazón y agradeciendo todo lo bueno y no tan bueno que te han dado las personas y las experiencias que arriba hemos enumerado.

No sé que relación tienes con mamá y papá pero simplemente por el hecho de haber sido los canales para traerte a este mundo, se merecen tu gratitud. **Recuerda que naciste de un acto de amor** y que solo el amor crea vida y perpetua nuestra existencia.

La gratitud también se une a la aceptación, ellos son quienes son y lo hicieron lo mejor que pudieron. Ellos también estaban aprendiendo y te aseguro que si hubiesen sabido hacerlo de otra manera, lo hubiesen hecho.

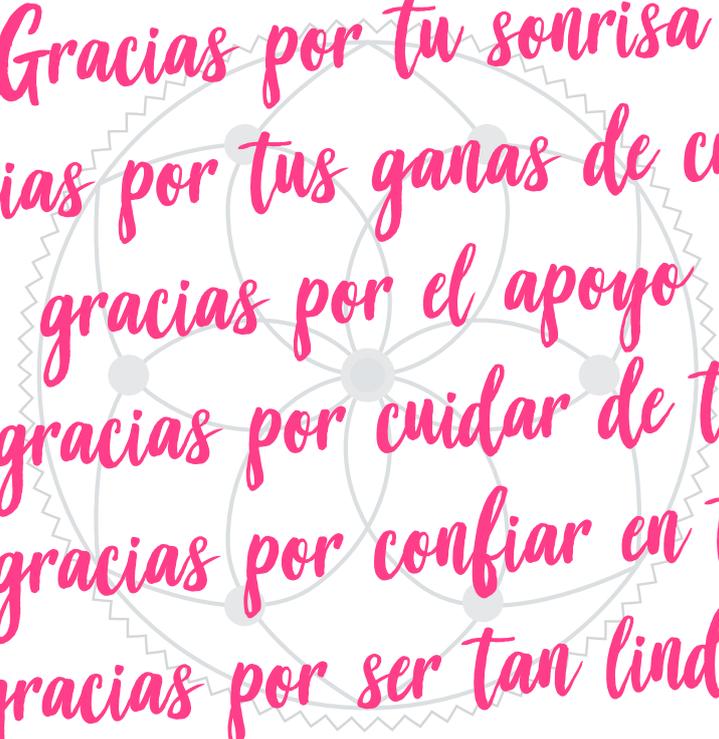
EJERCICIO N° 1

Gratitud

Normalmente tendemos a exigir a los demás que nos traten de una manera que ni si quiera a ellos les han tratado así, no saben como hacerlo... Realmente, el éxito está en incorporar en nuestra forma de ser eso que exigimos para poder darlo a raudales y enseñar con nuestro ejemplo a nuestro entorno. ¿Se entiende?

Las **personas venimos con heridas y desamor** y cuando nos hacemos adultos y somos padres las reproducimos de forma inconsciente en los hijos. Pero basta ya de echar la culpa fuera.

¿Quieres recuperar tu poder personal o no? Entonces comienza a agradecer todo aquello cuanto te ha rozado, haya sido bello o no, pues de la miseria se extraen los mayores aprendizajes, recuerda que solo en la oscuridad podemos ver brillar las estrellas.



*Gracias por tu sonrisa
gracias por tus ganas de crecer
gracias por el apoyo
gracias por cuidar de ti
gracias por confiar en ti
gracias por ser tan lindo*

EJERCICIO N° 2

Perdón

En este ejercicio entenderás rápido el mal que nos hace guardar rencores en nuestro corazón. Cuando una situación nos trae sufrimiento y dolor y nosotros no somos capaces de perdonarlo de corazón, se genera una **fuga de energía en nuestra aura**.

Imagina que nuestra aura es un escudo protector invisible que tenemos frente a las malas energías, las situaciones tóxicas, los vampiros energéticos...etc.

Bien, pues cada vez que guardamos rencor en nuestro corazón, **nuestra aura se debilita** y le damos facilidades a cualquier energía de entrar en nuestro campo aúrico y desequilibrar nuestro cuerpo energético y físico. Te lo explico muy resumidamente pero es esto lo que sucede, no conozco una persona una persona en paz, que guarde en su corazón rencor y reproches hacia otros.

Las personas rencorosas, que no perdonan, se convierten en personas amargadas y cualquiera de estas emociones que he dicho, **te bajan automáticamente la vibración y con ello tu autoestima, tu capacidad de crear de forma consciente, tu alegría, tu voluntad...etc**

¡¡Todo está unido!!

Por eso... es hora de perdonar querido amigo/a y esto es lo que te propongo para tu liberación y reconexión con tu poder personal.

EJERCICIO N° 2

Perdón

Antes de hacer el ejercicio, tan solo quería contarte de forma muy rápida acerca de **la visión más espiritual que algunos maestros y sabios pueden tener sobre la vida** y las personas que nos rompen el corazón o nos hacen daño, y es el **pacto de almas** previo a encarnar en la tierra.

Se dice que las almas antes de venir, hacen pactos donde previamente cada uno decide el papel que va a representar junto con la otra persona en aras de ayudarlo con sus propósitos para cumplir en la tierra.

Esta idea rompe absolutamente todas las creencias y estructuras del ego, de tu ego, si estás abierto, tendrás una visión mucho más elevada y sabia de todas las situaciones y personas que te han causado dolor, entendiendo que todo es perfecto, que **nadie es culpable de nada y que todos pertenecemos a la misma obra de teatro** donde a veces nos tocará hacer de víctimas y otras de verdugo pero siempre con el propósito de crecer y conocer **nuestra capacidad de amar, la cual es infinita.**

Te daré un ejemplo claro. Puede que hayas estado con una pareja que no te valoraba, un hombre o mujer que te engañaba, te comparaba con otras mujeres o simplemente no supo ver la maravillosa persona que eras y todo lo que hacías por él/ella.

EJERCICIO N° 2

Perdón

Durante esa relación sufriste y tu corazón se resquebrajó, te sentías apenado e infravalorado. Bien... Según dicen, esa persona que tanto daño te hizo, pudo haber pactado contigo previamente ser una persona cruel para que tú desarrollases el auto-amor, el poner límites, salir de la dependencia emocional...etc.

Y esas almas, las que más daño te han podido hacer, seguramente, son las que más te amen y por ello se sacrifican y cuando encarnan realizan contigo el papel de verdugo, para que tú puedas ver la víctima que hay dentro de ti y la transformes.

Sé que es complicado de entender y **puede parecer duro** o inexplicable para muchos, pero lo que sí sé es que realmente no sabemos nada de lo que significa verdaderamente la palabra amor, es por eso, que desde la mente humana, **no podemos comprender las acciones de los demás**, pero en el Universo, todo tiene un porqué y un para qué. ¿Lo puedes llegar a entender? ¿continuamos entonces...?

EJERCICIO N° 2

Perdón

Toma ese maravilloso cuaderno y escribe todas las situaciones, en forma de lista, que sientes que no has perdonado a lo largo de tu vida y que sabes que están ahí, que no está limpio/solucionado.

Párate en cada una de las personas y situaciones, pon tu mano en el corazón y conecta con tu respiración, conecta con esa situación o persona y pon tu intención en liberarla, en liberarte de lo que ya fue, ya pasó, tú ya eres otra persona, con otra consciencia, aprendiendo nuevas cosas y caminando por nuevos caminos.

Toma un bolígrafo de otro color y pon al lado o debajo de cada situación: "Te perdono (nombre de la persona involucrada) porque no hay nada que perdonar".

Una vez tengas esa lista totalmente perdonada lee en alto el siguiente decreto para cada una de las personas que escribiste en la lista.

Léelo tantas veces como sea necesario y toca tu corazón cuando lo hagas, libérate de todo lo que te resta poder, por encima de lo que pasó, está tu bienestar y liberación personal.

¡¡Te la mereces!!

EJERCICIO N° 2

Perdón

*Yo (Tu nombre completo), en este aquí y en este ahora,
Pido a mis guías y a mis maestros,
que me ayuden a liberar mi alma de cualquier rencor que halle en mi
corazón,*

*Yo (Tu nombre completo), en este aquí y en este ahora,
Pido a mis guías y maestros que me ayuden a purificar mi cuerpo mental,
emocional y físico de cualquier vibración que me aleje del amor más puro
que sé que hay en mí,*

*Así mismo, de forma consciente y voluntaria libero a (nombre de la persona
involucrada),
de cualquier sentimiento de rencor, rabia o traición que haya sentido por
parte de él/ella,*

*Reconociendo que lo hizo lo mejor que pudo y desde el nivel de consciencia
en el que estaba en aquel momento,
por ello, pido al alma de (nombre de la persona involucrada) que marche
tranquila y se sienta liberada de la situación pasada que tuvimos que vivir
para la evolución mutua.*

*Acepto y reconozco el amor que hay en mí y elevo mi corazón a su máxima
expresión de amor con ayuda de mis guías y maestros,*

EJERCICIO N°2 (DECRETO)

Perdón

Pido que se muestre siempre la verdad y pido que se me otorgue siempre la capacidad de observar las situaciones desde un plano de consciencia superior donde no hay culpables, donde todo es amor y donde acceda rápidamente a mi capacidad de soltar y fluir con las situaciones y las personas que yo misma he creado para mi propia evolución,

Gracias padre, gracias madre por acompañarme en esta camino hacia la iluminación,

Me amo profundamente

(Tu nombre completo)

El perdón es la cura para el alma,
el perdón nos trae bendiciones a todos,
el perdón nos humaniza, nos une,
hace que nos reconozcamos como lo que somos.

*Aprendices en esta gran escuela
que llamamos planeta tierra*



EJERCICIO N°3

Me perdono a mi mismo

Si bien es fácil o difícil perdonar a los demás, te aseguro que cuando empiezas a rascar, muchas veces te das cuenta de que **realmente a quien no perdonas, es a ti mismo.**

Es muy importante poner el foco en las veces que hemos sido conscientes de que hemos hecho daño a alguien, hemos mentido, traicionado, culpado, violentado a otras personas y después de un tiempo... nos damos cuenta de que **no nos hemos perdonado** aun por aquello que hicimos.

Volvemos a lo mismo, lo hicimos lo mejor que pudimos y seguramente si hicimos algo que causó dolor a otra persona, fue porque estábamos vibrando en el miedo. El miedo hace que salga de nosotros lo peor pero también **es el detonante más poderoso para llevarnos al amor.** Como un péndulo que necesita ir de lado a lado para finalmente morir en el centro, en el equilibrio, así son nuestras experiencias.

Por tanto, esta vez, te voy a pedir que te pongas en frente del espejo y que durante 5 minutos tan solo te observes, observes tu rostro, tus gestos, tu mirada y hagas una meditación consciente de... **¿Quién es esa persona que tengo enfrente?** Una vez que te sientas conectada con tu respiración y con el momento presente, vas a decirte en voz alta lo siguiente:

EJERCICIO N°3

Me perdono a mi mismo

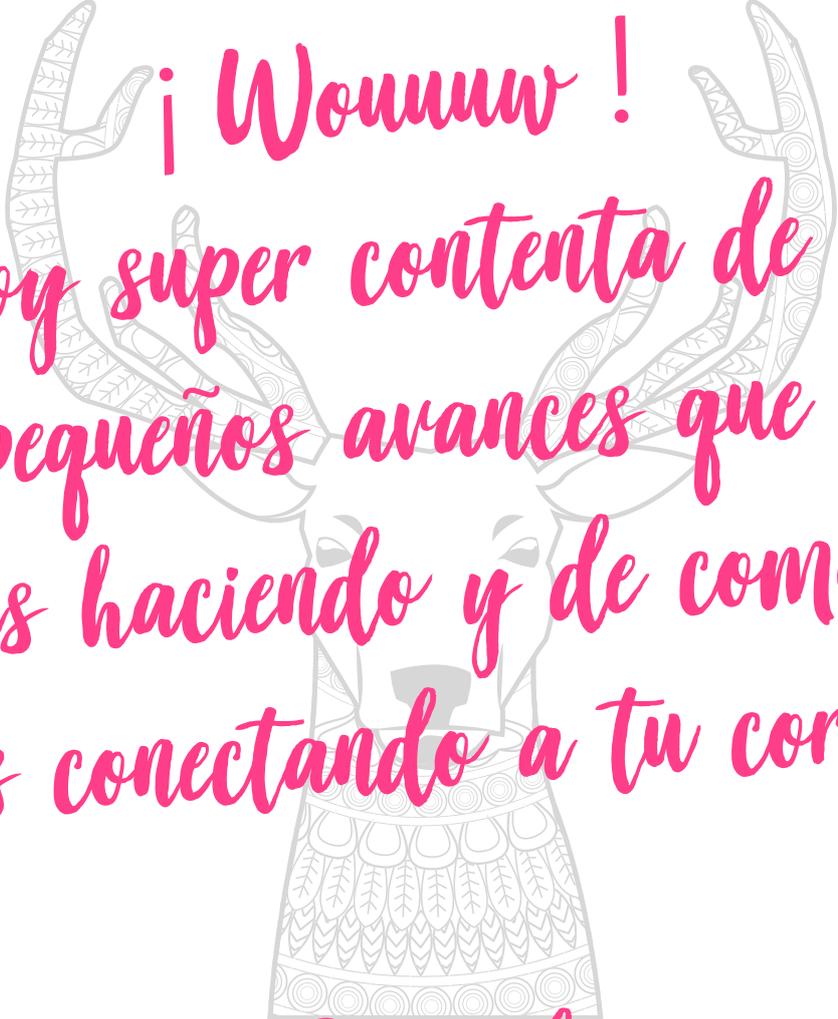
"Hoy te veo y te reconozco como el ser de luz que eres, (tu nombre completo), hoy tengo la capacidad de mirar con asombro tu inocencia y tu bondad.

Abrazo tus partes más oscuras y las permito ser en esta realidad 3D que actualmente estoy viviendo. Integro mi oscuridad como parte de mi ser e ilumino aquí y ahora con toda mi consciencia los auto-reproches, la culpa, la ira y el resentimiento contra mi misma.

Ahora sé que soy una Mujer/hombre de Luz y Sombra y que todo lo que he hecho y creado en mi pasado ha sido desde la inconsciencia y el miedo y no me culpo por ello.

Me comprometo conmigo mismo a partir de ahora a ser más amable y amoroso, a respetar mis procesos, a no auto-exigirme y a perdonar, soltar y olvidar cualquier resquicio de maltrato o desprecio que todavía guarde hacia mi misma por mis acciones del pasado.

Ya que ahora entiendo que soy puro amor, que estoy hecho de puro amor y que mi cuerpo es un templo sagrado, mis pensamientos crean mi realidad y tengo la capacidad de crear una realidad mucho más elevada para mi bienestar y el bienestar de todos los seres que habitan este planeta."



*¡ Wouuuu !
Estoy super contenta de los
pequeños avances que
estás haciendo y de como te
estás conectando a tu corazón*

Firmado

Tu nombre completo

EJERCICIO N°4

Abandono el juicio

El juicio es de mediocres, así de claro te lo diré. Cada vez que estás juzgando, criticando o sentenciando la vida de los demás, estás cerrando las puertas a la consciencia y abriéndoselas a tu ego, a tu miedo para darles el permiso de que dirija tu vida.

Puede que sea difícil dejar de juzgar y **vivimos en un mundo donde todo se basa en el juicio de valor**, las etiquetas, y la crítica y comparación de haber quien tiene más... Pero las personas sabias, las personas conectadas al amor y al universo, no juzgan y cuando lo hacen, se dan cuenta enseguida y reparan en sus pensamientos.

- Primero porque saben que si todos somos uno, **cuando juzgan al otro, realmente se están juzgando a sí mismos.**

- Segundo porque saben que... Si **Dios, el creador, el Universo, es capaz de aceptarlo y abrazarlo todo**, y cuando digo TODO es TODO, quien eres tú para señalar qué está bien y qué está mal ¿A caso tú eres poseedor de la verdad? si tu respuesta es que sí... Haz por soltar esa creencia cuanto antes, estás muy equivocado y solo el ego puede creerse poseedor de la única verdad.

- Tercero porque **las personas felices están llenas de su vida** y no se enredan en husmear como les va a los demás.

- Todo lo que **juzgamos de los demás, lo tenemos nosotros** pero es tan duro reconocerlo que lo proyectamos en los demás para culparles a ellos de lo que no queremos ver en nosotros.

EJERCICIO N°4

Abandono el juicio

Si quieres ser una persona poderosa, mágica y con mucha luz interior, **deja de juzgar automáticamente a las personas**, ni a los políticos, ni a los compañeros de trabajo, ni a tus padres, ni a tus amigas o enemigas, ni a los maltratadores.

El ego del ser humano es tan grande que se cree que ha venido a salvar el planeta, **nos ponemos la camiseta de defensores de la verdad** y vamos por ahí señalando a los carnívoros, a los políticos que roban, a los maltratadores, a las gordas, a las flacas, a la contaminación, a los ricos...etc. tan solo ahora te daré algunos ejemplos para que veas que eres la primera que debes callar y dejar de señalar al mundo. **¡Vuelve al amor, el amor no juzga y es poderoso!**

Cuando veas una situación de **maltrato**, **piensa y observa donde te estás maltratando tú a ti misma**, trabajar más de 8 horas es un maltrato, comer comida pre-cocinada es un maltrato, discutir y tener broncas con los demás es un maltrato, compararte con otra persona es un maltrato hacia ti misma.

Ir detrás de un hombre que no te aprecia es un maltrato, beber alcohol es un maltrato, no escuchar a tu corazón es un maltrato. **No puedes juzgar el maltrato cuando tu eres la primera que se maltrata, ¿Se entiende?**

EJERCICIO N°4

Abandono el juicio

Por eso, por favor, cada vez que vayas a decir que alguien es egoísta, manipulador, impuntual, desatendido, celoso, grosero....etc, busca en qué parte de tu vida y con quien estás siendo o has sido tu así y si te cuesta verlo, pide la visión de las personas que te conocen y contrasta, puedes encontrar muchas respuestas y darte cuenta de que al final, **no somos tan diferente.**

Además, todo lo que reconoces en los demás, es porque está en ti. **¿De qué manera podrías reconocer una flor si nunca la has visto en tu mente?** Verías la flor pero no te sentirías identificada con ella, no le podrías poner la etiqueta ¿Verdad?

Bueno, este es sin duda uno de los ejercicios que más nos puede costar, pues es **reconocer en nosotros algo que ni si quiera sabemos que tenemos**, pero bueno, tan solo comienza a observar y hazte esa pregunta. Y para que vayas soltando esa fea costumbre de criticar y juzgar aquí va el ejercicio del juicio final:

Ten a mano siempre ese cuaderno tan bonito que has comprado y cada vez que te **des cuenta de que estás juzgando a alguien, tan solo anótalo como referencia**, en plan... "acabo de juzgar a mi prima por irse de vacaciones estando en paro" por ejemplo.

EJERCICIO N°4

Abandono el juicio

Bien, cuando estés tranquilo en casa, pregúntate ¿Quién soy yo para juzgar esta decisión ajena? ¿Qué poder se me ha otorgado más que el del amor para relacionarme conmigo misma y con el mundo? ¿Acaso el amor juzga? ¿Entonces quien está juzgando? y ese momento, cuando llegues a la conclusión de que es un ego, destrúyelo inmediatamente.

¿Cómo se destruye un ego? Bueno, destruir quizá no sea la palabra correcta, más bien es mandarle al rincón de pensar para que no sea el protagonista de tu vida.

Reconociéndolo: Un ego es un personaje dentro de ti que aparece para manipular tu realidad con el propósito de "protegerte" y si le dejas dominará toda tu vida. Reconocerlo es saber que viene y no dejarle entrar en escena, cuando veas que viene un pensamiento crítico, tan solo di "*Gracias, pero no lo necesito*".

El tema del ego es bastante más extenso y esto lo explico todo en los curso online y encuentros, pero es un buen comienzo para ti poder comenzar a ver por donde vienen los tiros.

Una vez que le hayas dicho a ese personaje tuyo que no le necesitas y que buscas la luz en tu camino (y la crítica está claro que te aleja de ella), libera a esa persona de tu juicio con algún mensaje como:

EJERCICIO N°4

Abandono el juicio

"Yo (Tu nombre completo) te libero (Nombre de la persona involucrada) de estos pensamientos de juicio y crítica que he tenido hacia ti, dejando en manos de Dios aquello que no puedo entender con mi mente racional.

Me abro y camino hacia la liberación de mi ser, con el objetivo de alcanzar mi máxima felicidad y poder personal y estos pensamientos me alejan de ello, por ello te pido disculpas y te deseo mucha luz en tu camino.

Me abro y camino hacia la liberación de mi ser, con el objetivo de alcanzar mi máxima felicidad y poder personal y estos pensamientos me alejan de ello, por ello te pido disculpas y te deseo mucha luz en tu camino.

Gracias padre, gracias madre por aportarme este punto de luz y comprensión en mi vida y ayudarme cada día a ver con claridad y consciencia cual es la elección del amor.

(Tu nombre completo)"

EJERCICIO N°5

Observación

Más del 95% de las acciones que hacemos de forma diaria son inconscientes, es decir, ni las pensamos, se podría decir así que estamos robotizados y eso tiene su explicación neurológica, si te interesa el tema busca acerca de sinapsis y **el estudio de la mente, verás como todo es realidad, posible y moldeable.**

Siento no poder explicarte ahora todo, pues nos extenderíamos a horas y horas de lectura, pero al menos quédate con que **el 95% de tus actos, palabras y pensamientos no están pasados por el filtro de la consciencia.**

La consciencia nos da la capacidad de ver, observar sin sufrir, la consciencia no etiqueta si algo es bueno o malo, porque solo observa, cuando solo observar, no emite juicio, no sufre porque no se posiciona, no tiene necesidad de tener la razón, no discute, no se compara, no inventa ni se va con pensamientos y miedos que no existen. **¿Te das cuenta de lo poderosa que es la observación sin juicio?**

Cuando te observas a ti mismo, eres capaz de comenzar a conocerte, es decir, de conocer a esas partes luminosas y más oscuras que hay dentro de ti, pero recuerda que tampoco hay que juzgar las oscuras, son lo que son y desde la aceptación es desde puedes comenzar a transformarlas y llevarlas a la luz.

EJERCICIO N°5

Observación

Si por ejemplo, a través de la observación te das cuenta de que ante un momento de tensión con un compañero del trabajo o en casa, puedes llegar a mentir con tal de tener razón o no comerte un marrón, eso es ver tu propia oscuridad y puedes comenzar a poner consciencia y desde el minuto 1 prometerte que no es necesario mentir, ni tampoco tener razón, que tu corazón es noble y no necesita mentir, asumiendo tu responsabilidad ante el hecho que haya sucedido, pero hasta entonces para ti había sido normal mentir siempre que fuese necesario.

Eso es poner luz a tu oscuridad.

Te voy a poner otro ejemplo, que seguro que alguna vez te ha pasado... Estas conociendo a un chico/a o tienes pareja y te has despertado con ganas de sentirte una reina, te apetece que te hagan el amor, que vean lo sexy que estás y disfrutar juntos de una tarde de cine, cena, baile...etc. pero lo único que sabes es que te apetece que este señor/a te llame o te escriba y te lo proponga.

La persona que ni idea tiene de lo que está pasando por tu mente te escribe y te dice "Hola, ¿Qué tal?", tras una conversación fluida y bonita, te dice.. "Bueno, te dejo que vienen mis amigos a tomar unas cañas a casa" es entonces cuando entras en cólera y sin saber porqué arremetes contra él/ella y comienzas a reprocharle que no tiene detalles, que porque no te a propuesto quedar, que ayer tampoco os visteis... bla bla bla...

EJERCICIO N°5

Observación

¿Qué ha sucedido realmente?

Es fácil, tu desde un primer momento estabas por alguna razón necesitada de atención y cariños y tu forma de demandarlo no ha sido clara, quizá hasta en la conversación tú misma has aparentado estar bien y tranquila en casa sin ganas de hacer más, pero realmente no era lo que querías y pedías que otros descifrasen tu mensaje en código morse.

Si antes de hacer esa llamada tu realmente te observas y tienes la capacidad de expresar tus necesidades sin rodeos, le das a la otra persona la oportunidad de jugar en la misma realidad en la que estás tú y aprendes a conocer cuando estás, en el caso de que seas mujer, con la niña caprichosa encima, cuando estás comunicándote desde la mujer adulta, desde la guerrera, desde la controladora, la mojigata..etc

Hay mil personajes dentro de ti y observarte te permitirá conocerte, conocerlos, identificar cual es la misión de cada uno y en que momentos se manifiestan y con quien.

Se trata de que a través de la auto-observación decidas tú y realmente tú quien quieres ser y como quieres actuar y no dejarte llevar por los personajes que hay dentro de ti.

Bien, la auto-observación es una practica milenaria que deberás practicar a lo largo de toda tu vida y lo mejor de todo es que puedes hacerla en cualquier parte del mundo.

EJERCICIO N°5

Observación

Siempre van a estar pasando pensamientos dentro de ti, se trata de observarlos y no irse con ellos, mantener la mente lo más clara posible para que cuando hables o acciones lo hagas realmente desde un lugar amoroso y consciente.

Aunque puedes observarte ahora mismo desde ya sin hacer nada, el ejercicio es que dediques todos los días al menos 10 minutos a observar como estás y donde están tus pensamientos, para ello lo mejor es la meditación.

Tan solo siéntate y céntrate en tu respiración, mientras lo haces, observa tu cuerpo, las tensiones, el movimiento de tu abdomen al respirar, observa tu lengua, la saliva, tu contacto con el suelo, y así durante 10 minutos.

Al principio te puede costar mucho más pero es cuestión de práctica, tan solo observa, no intentes cambiar nada, con observarlo está bien hecha la práctica.

También puedes escribir en tu cuaderno cada noche que has observado de ti misma/o y que deseas transformar ahora que lo sabes.

Ponte tareas a ti misma de qué vas a hacer para que la próxima vez puedas crear una realidad diferente e ir aportando luz a tu vida, pero por favor, recuerda, no rechaces tu sombra, pues las cosas que menos te gustan de ti también son tuyas y si las rechazas, te estás rechazando a ti mismo y todo rechazo, nos lleva de vuelta a vibrar bajo y a perder poder personal.

EJERCICIO N°5

Observación

Sé muy amoroso con tus comportamientos y "defectos" has venido a conocerte y perfeccionar lo que puedas pero para el creador/Universo, ya eres perfecto/a tal y como eres, no te juzgues ni castigues. ¡¡Eres una maravilla del Universo!!

Tienes el poder de crear los pensamientos que desees, tienes la capacidad de buscar siempre el camino hacia la luz, cuando te sientas intoxicado corre, pégate una ducha, medita, pide que se te entregue la capacidad de limpiar el corazón y de amarte, de amar la situación, sea cual sea.

Todo nos sucede por un bien mayor que no podemos comprender en el momento. Nada es malo o bueno, todo sucede para nuestra evolución, tan solo forja tus pensamientos y sentimientos luminosos para que tu realidad sea lo más elevada posible, para vibrar alto y con situaciones y personas que vibren alto como tú, ¡¡Te mereces alcanzar las estrellas, solo tienes que creerte merecedor/a de ello!

Te Amo Mucho



EJERCICIO N°6

Integración

¡Wow! si has incorporado todos estos ejercicios en tu rutina diaria, **estoy segura que hay un nueva tú.** Lo más importante es que aunque no notes cambios al principio, sigas haciéndolos y sigas indagando en como puedes transformar tu vida y vibrar alto para poder crear la realidad que realmente deseas.

Digamos que estos son los **pequeños primeros pasos** para que puedas ir más tarde a por todas, los preliminares, por decirlo de alguna manera... y **si llevas ya más de 3 semanas trabajando la auto-observación, realizando el ejercicio del perdón, el no juicio y demás... es que es imposible que tu vida siga igual,** pues tu vibración a aumentado y tu conciencia se encuentra ahora un poco más presente en tu vida.

¿Tú como te sientes?

Para finalizar este cuaderno de ejercicios vamos a hacer una **tarea final, posiblemente la más divertida para ti.**

- Toma el cuaderno donde has escrito tus cartas, juicios y observaciones y arranca todas las hojas escritas.
- Coge un puñado de semillas (lino, lentejas, sésamo, o que quieras)
- Haz algo rico de comer, no para ti, vas a cocinar para la tierra...
- Coge un cuarzo el que más te guste, si no tienes lo compras.

Una vez que tengas todo, vete a un parque o a la montaña y cava un hoyo en forma de corazón y con esta oración entrégale a la tierra todo (las hojas, la comida rica, el cuarzo y las semillas).

EJERCICIO N°6

Integración

*Aquí una de tus hijas/hijo Madre tierra presentándose ante ti con todo
mis respecto y mi amor,
Vengo a entregarte todos mis sueños, todas mis esperanzas, todos mis
trabajos de perdón y gratitud con el propósito de que
se conviertan en abono
para la transformación del planeta entero,*

*y así como yo he sido capaz de transformar mis actos y pensamientos y
cada día busco la opción más elevada de mi mismo, te pido madre tierra
que nos ayudes a todos en este camino de evolución, para que
aprendamos a amarnos, a amarte,
a respetarnos, a respetarte, a cuidarnos a cuidarte,*

*Aquí te entrego en señal de gratitud algo de comer y este cuarzo
que vuelva a tu vientre de donde proviene,*

*y que con estas semillas que aquí planto, renazca una nueva versión de
mí, más conectada a la tierra, a los seres que la habitan, al amor
incondicional y a la abundancia
que irradas por cada poro del planeta,*

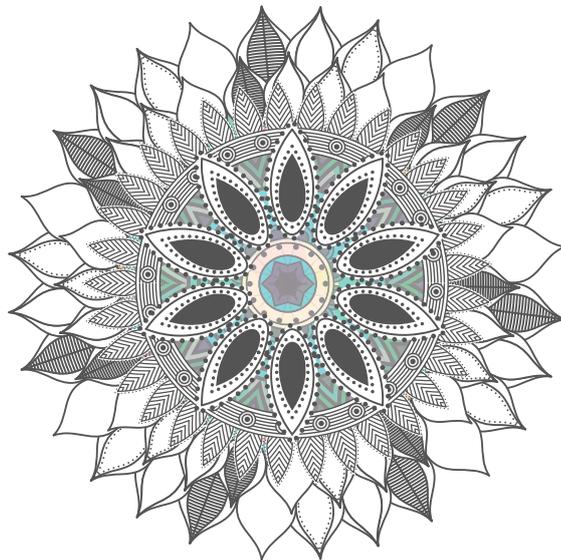
*Gracias por todo lo que nos das Madre Tierra y perdona nuestra
ignorancia y la forma en la que te tratamos,*

Te amo

Tu hija (Tu nombre completo)

tips extras

**BAILA SIEMPRE QUE PUEDAS
CANTA, LAS NUBES SE ESPANTAN
UTILIZA ACEITES ESENCIALES PARA REGULAR TUS
ESTADOS DE ÁNIMO
COME RICO Y SANO, REDUCE LOS ULTRA
PROCESADOS
BEBE MUCHA AGUA Y PURIFÍCATE
TODOS LOS DÍAS HAZ UN ACTO DE AMOR
DI MÁS TE QUIERO - GRACIAS - PERDONA
ALÉJATE DE LAS PERSONAS NEGATIVAS
NO SEAS UNA PERSONA NEGATIVA
INVIERTE EN TU DESARROLLO PERSONAL
CELEBRA LA VIDA
¡¡GRACIAS!!**



Tips extras

Aquí tienes 2 audios que he querido compartir contigo para que te los pongas cada vez que sientas que debes conectar con el perdón y la gratitud que hay en ti. Tan solo haz click en cada imagen. Te amo...

Audio de Perdón



Audio de Gratitud



Conócete y conocerás el Universo entero



Si te ha gustado este cuaderno de ejercicios prácticos y deseas seguir indagando en tu propio desarrollo personal, visita la web de www.ciudadanosdeluniverso.es

Tenemos muchos cursos online con meditaciones y vídeos para hacer

Sigue nuestras redes sociales y recomiéndanos para que el mensaje se expanda y creemos una sociedad de personas dispuestas a abrazar su luz y su sombra, dispuestas a conocerse y elevarse hacia la máxima expresión de amor .

Gracias



@Ciudadanosdeluniverso



@Ciudadanosdeluniverso



@Ciudadanosdeluniverso