

LIBRO DE TRABAJO

Parada 3

La ruta
mamá esencial



Parada 3

"Por un lado, todos queremos ser felices. Por otro lado, todos sabemos las cosas que nos hacen felices. Pero no hacemos esas cosas. ¿Por qué? Sencillo. Estamos muy ocupados. ¿Muy ocupado haciendo qué? Demasiado ocupado tratando de ser feliz". -Matthew Kelly,

Hola querida Mamá Esencial. Como una Mujer Abundante ya te habrás dado cuenta que la práctica es vital para sostener los cambios de percepción que has venido construyendo. Si dejas espacio, los viejos patrones y rutinas tomarán de nuevo su lugar.

Esta semana enfócate en construir tu Rutina Brillante.

En el video de esta parada te cuento la mía. Además te comparto la famosa rutina de 6 minutos de la Mañana Milagrosa de Hal Elrod. Dale un vistazo y haz aquello que se sienta bien para tí. PERO HÁZLO.

Te recuerdo que en Medita Mamá puedes encontrar la Meditación "Al Despertar". Pruébala.

Imagina que los primeros seis minutos de cada mañana comienzan así:
(Fuente Hal Elrod.com)

Minuto Uno... (SILENCIO)

Imagina despertar por la mañana y, en lugar de correr precipitadamente a tu agitado día, sintiéndote estresada y abrumada, imagina que, en cambio, pasas el primer minuto sentada en un silencio intencional. Te sientas, muy tranquila y respiras profunda y lentamente. Tal vez digas una oración de gratitud para apreciar el momento, u ores para que seas guiada en tu viaje. Tal vez, decidas probar tu primer minuto de meditación. Cuando te sientas en silencio, estás totalmente presente en el ahora, en el momento. Calma tu mente, relaja tu cuerpo y deja que todo tu estrés se disuelva. Desarrollarás un sentido más profundo de paz, propósito y dirección ...

Minuto Dos... (AFIRMACIONES)

Saca tus afirmaciones diarias, las que te recuerdan tu potencial ilimitado y tus prioridades más importantes, léelas en voz alta de arriba a abajo. A medida que te enfocas en lo que es más importante para ti, tu nivel de motivación interna aumenta. Leer sobre los recordatorios de lo capaz que eres realmente, te da una sensación de confianza. Mirar a qué te comprometes, cuál es tu propósito y cuáles son tus objetivos, te da nuevas energías para que tomes las medidas necesarias para vivir la vida que realmente deseas, mereces y ahora sabes que es posible para ti ...

Minuto Tres... (VISUALIZACIÓN)

Cierra los ojos, y visualiza tus objetivos, cómo te verás y cómo te sentirás cuando los alcances. Visualiza que el día transcurre a la perfección, obsérvate a ti misma disfrutando de tu trabajo, sonriendo y riendo con tu familia o tu pareja, y logrando fácilmente todo lo que pretendes lograr para ese día. Vé cómo te verás, siente cómo te sentirás y experimenta la alegría de lo que crearás ...

Minuto Cuatro... (ESCRIBIR)

Imagina, saca tu diario y, en tu diario, te tomas un minuto para escribir por lo que estás agradecida, lo que te enorgullece y los resultados que estás comprometida a crear para ese día. Al hacerlo, te colocas en un estado mental empoderada, inspirada y segura.

Minuto Cinco... (LECTURA)

Luego, toma su libro de autoayuda e invierte un minuto milagroso leyendo una página o dos. Aprende una nueva idea, algo que puedes implementar en tu día. Descubre algo nuevo que puedes usar para sentirte mejor, para ser mejor.

Minuto Seis... (EJERCICIO)

Finalmente, te pones de pie y pasas el último minuto haciendo saltos durante 60 segundos y aumentando tu ritmo cardíaco y energizándote, despertándote y aumentando tu capacidad de estar alerta y concentrarte.

¿Cómo te sentirías si esos son los 6 minutos con los que comenzaste tu día?
¿Cómo mejoraría la calidad de tu día, tu vida?

Ahora aprovecha esta inspiración y escribe tu intención de establecer tu Rutina Brillante:

“Mi intención al diseñar mi Rutina Brillante es:

“Se que aunque encuentre resistencias a llevarla a cabo, recordaré diariamente con amor que ésto es lo que me nutre profundo y por eso me emociona empezar y seguir”.

A continuación escribe tu Rutina. Comienza con lo que creas que es realizable pero que sí implique un cambio en tu Rutina Habitual.

HORA	LO QUE HARÉ	PARA QUÉ

Al finalizar una semana, te sugiero que registres:

Esta semana aprendí de mí:

¿Hice todo lo que pude?: _____

Inicio una nueva semana sintiéndome: _____

Recuerda que la energía que sostiene tu trabajo es la del Amor. Cuando estás alineada al Amor por naturaleza eres abundante y haces lo que te hace bien.