



Unidad 2

Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

*"Todo lo que necesitas,
el coraje, la fuerza, la compasión y el amor...
todo lo que necesitas ya está dentro de ti".*
Tu alma

SOY EL TESORO QUE SOÑÉ.
DESDE EL FONDO DE MI
ALMA SÉ QUE SOY
SUFICIENTE Y DESDE
ENTONCES TODO EN MÍ
FLORECIÓ.
MI CENTRO DE ENERGÍA ES
EL AMOR.

MI NUEVA YO





Unidad 2
Centro de Energía 1:
El Poder De Tu Nueva Yo

LECCIÓN 1: El Día En El Que Todo Cambió

FECHA:

¿Cuál ha sido el mayor regalo y aprendizaje de esta lección?

A partir de lo aprendido en esta lección, ¿cuál sería la acción más amorosa que podrías aplicar en tu vida ahora?



Unidad 2
Centro de Energía 1:
El Poder De Tu Nueva Yo

LECCIÓN 2: ¿Tengo Que Ser Perfecta?

FECHA:

¿Cuál ha sido el mayor regalo y aprendizaje de esta lección?

A partir de lo aprendido en esta lección, ¿cuál sería la acción más amorosa que podrías aplicar en tu vida ahora?



Unidad 2
Centro de Energía 1:
El Poder De Tu Nueva Yo

LECCIÓN 3: Bendita Voz De Mi Crítica Interior

FECHA:

¿Cuál ha sido el mayor regalo y aprendizaje de esta lección?

A partir de lo aprendido en esta lección, ¿cuál sería la acción más amorosa que podrías aplicar en tu vida ahora?



Unidad 2
Centro de Energía 1:
El Poder De Tu Nueva Yo

LECCIÓN 4: 13 Identidades Falsas

FECHA:

¿Cuál ha sido el mayor regalo y aprendizaje de esta lección?

A partir de lo aprendido en esta lección, ¿cuál sería la acción más amorosa que podrías aplicar en tu vida ahora?



Unidad 2
Centro de Energía 1:
El Poder De Tu Nueva Yo

LECCIÓN 5: Yo Soy...

FECHA:

¿Cuál ha sido el mayor regalo y aprendizaje de esta lección?

A partir de lo aprendido en esta lección, ¿cuál sería la acción más amorosa que podrías aplicar en tu vida ahora?

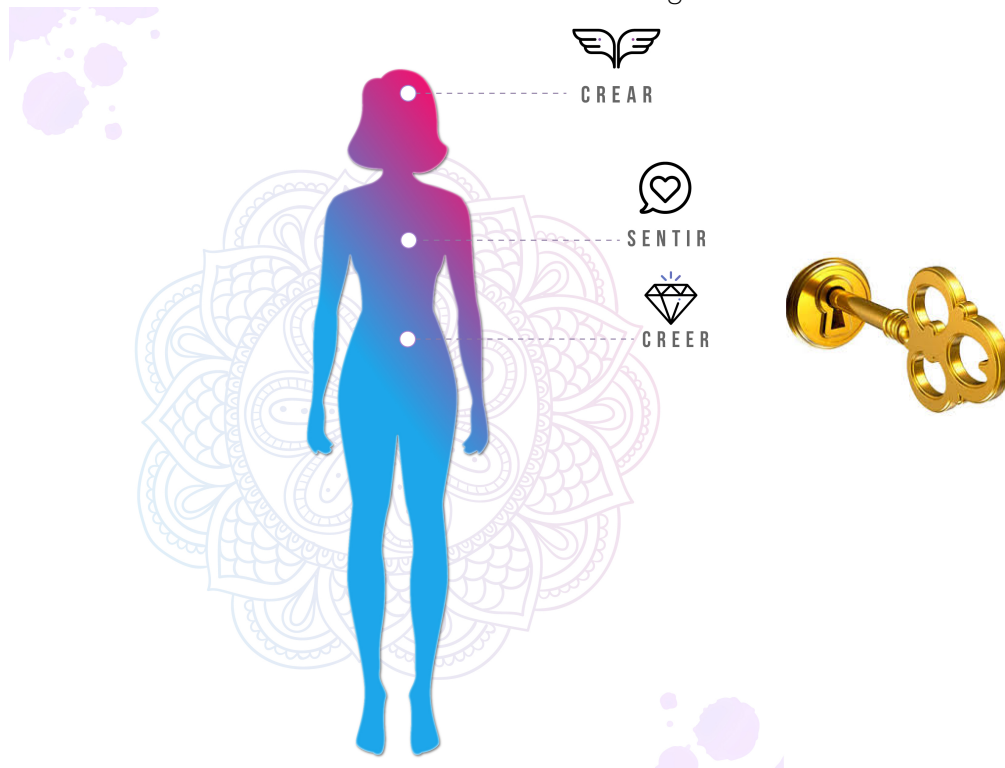


Unidad 2 Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

LECCIÓN 6: Práctica De Poder “Mi Alma Me Guía Hacia Mi Más Alta Posibilidad”

Ejercicio basado en “El Poder Femenino” de Claire Zammit.

En la Unidad 2 vamos a Activar el Centro de Energía 1.



Para ello, aprendemos a cultivar una nueva relación con nosotras mismas, para que podamos romper patrones que han sido “dolorosos” en nuestras vidas.

Y la forma en que lo hacemos, es eliminando las viejas conversaciones en nuestro interior (falsas identidades) que nos han impedido ver quienes somos realmente.

¿Cuáles son estas viejas conversaciones? Son las “identidades falsas” que se desarrollaron en alguna parte de nuestra vida...en especial...cuando éramos niñas.

La principal barrera interna que cada una de nosotras tiene la llamaremos “identidad falsa”.



Unidad 2

Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

Esta identidad ha mantenido viva en nuestro interior una conversación que ha determinado la forma como nos hablamos, escuchamos y nos relacionamos con nosotras mismas y con el mundo que nos rodea.

En esta Unidad vamos a romper esa “identidad falsa” que ha tenido un alto precio en nuestra vida y en nuestra energía.

I Parte de la Práctica: La Conversación Que Se Repite En Tu Vida

Trae a tu mente el objetivo específico que has traído al taller Mi Nueva Yo (MNY).

Imagina con claridad esa área de tu vida que quieres transformar y donde quieres empezar a hacer florecer Tu Nueva Yo (TNY). Escríbelo a continuación:



Unidad 2

Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

Ahora reflexiona con relación a esto que tanto deseas...

¿A quién o a qué has estado culpando como la razón por la cual no hayas podido crear o manifestar lo que deseas en esta área de tu vida?

¿O quizás a quiénes has estado culpando como la razón por la cual no has hecho un gran avance, en esta área de tu vida?

Ejemplos:

- Si tu área son las finanzas: "Es la crisis económica la que no me deja... prosperar".
- Si tu área es el amor: "Es que los hombres de hoy solo buscan..."
- Si tu área es tu cuerpo: "Es que mi madre siempre me dijo que yo no..."
- Si tu área es tu carrera: "Es que mi jefe no me da la oportunidad de..."

¿Prioriza cuáles son las razones son internas que no te han permitido manifestar lo que deseas hasta ahora?



Unidad 2

Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

Identifica la "Falsa Identidad" que ha estado más activa en ésta área de tu vida.

Lo cierto es que nunca vas a encontrar el poder de realizar Tu Nueva Yo, si le sigues dando tu energía a ésta vieja conversación.

Por ello, Tu Nueva Yo quiere que tengas una nueva conversación, una que te de acceso al poder de cambiar tu vida, tomando Responsabilidad Empoderada sobre ti misma.

Descubrir tu "falsa identidad" es como pasar de la noche al día. Te permite hacer visible lo que hasta ahora había sido invisible. Te permite llevar a la luz...lo que había estado en la sombra. Si lo puedes ver...lo podrás cambiar.

Sin embargo, ver tu "Identidad Falsa" no se trata de culparte a ti misma por tenerla, sino de permitir el acceso al poder para cambiar el patrón que hasta ahora te ha estado bloqueando y desempoderando.

Recuerda: "La vida no te está sucediendo...La vida te está respondiendo" Y hasta ahora, la vida ha estado respondiendo a 'Identidad' bajo la que has estado actuando.

Ahora tienes el poder de cambiarla.

Ahora reflexiona: qué es lo que realmente sucede cuando intentas hacer cambios en ésta área de tu vida (que estás trabajando en MNY)? ¿Cuál ves que es el patrón que se repite?

Ejemplos:

- *Tienes relaciones con parejas que no te corresponden... ¿Cuál es ese patrón?*
- *El ascenso se lo dan a otra persona y no a ti...¿Cuál es ese patrón?*
- *Te sientes solas aunque estés rodeada de mucha gente...¿Cuál es ese patrón?*
- *Cada cosa que logras es difícil y sufrida...¿Cuál es ese patrón?*

En el área que tú quieres transformar, ¿cuál es el patrón que ves que se repite?



Unidad 2

Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

En algún lugar de ese patrón hay un punto en el que sientes dolor o alguna emoción intensa. ¿Cuál es?

Toma un momento y coloca tu mano en la parte de tu cuerpo donde vive esa emoción y respira en ella. Quédate un momento allí. Explórala. Siéntela. Dale nombre...

Estas tocando un punto sensible en ti. Extiende desde lo más profundo de tu alma generosamente amor hacia ti misma.

Ahora, siente por completo esta emoción y permítete darle nombre a lo que pasa contigo en esta emoción dolorosa con una frase del tipo "Yo soy..." ó "Yo no soy..."

Ejemplo:

- *Yo no soy suficiente...*
- *Yo no soy amada...*
- *Yo no merezco...*
- *Yo no valgo...*
- *Yo no puedo...*
- *Yo estoy sola...*
- *No es seguro para mí que...*
- *Yo no soy visible...*



Unidad 2

Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

A la anterior frase le llamaremos tu “identidad falsa”.

Cuando estas dentro de esta “Identidad falsa” ¿cuál es la creencia que tienes de los “otros”?

Ejemplo:

- *Los hombres son irresponsables...*
- *Mi familia solo quiere aprovecharse de mí...*
- *Mi empresa solo quiere a las que son jóvenes...*

Cuando estás en ésta “identidad falsa”... ¿cuál es la creencia que tienes acerca de la vida y del mundo?

Ejemplo:

- *La vida es un lugar peligroso...tengo que protegerme...*
- *La vida es injusta...no puedo confiar en nadie...*
- *La vida es buena con otros...pero no conmigo...*

[illegible]



Unidad 2

Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

II Parte de la Práctica de Poder:

Activar tu Centro De Energía 1 es crear un Vínculo de amor entre Tu Nueva Yo (voz de tu alma) y tu anterior Yo (que había estado atrapada en la Identidad Falsa).

Cuando miras tu experiencia, ¿puedes ver que hay dos partes de ti?

Tu "Identidad Falsa" es esa conversación limitante que en algún momento de tu vida - ...usualmente de niña- creaste sobre ti y que ha limitado posibilidades y oportunidades en algunas áreas de tu vida. Esta es la identidad que se ha formado a una edad temprana, la cual no responde realmente a la sabiduría, fuerza y madurez de tu esencia natural.

Tu Nueva Yo es esa parte de ti que tiene acceso a tu sabiduría, tus recursos, tu creatividad y está dispuesta a acompañar, nutrir, alentar, acoger, apoyar a todos a quienes amas. ¿La reconoces? Aquella que, en ocasiones, sientes o has sentido que fluye con la vida, que está guiada por un profundo propósito. ¿La has sentido en tus mejores experiencias de vida? ¿En qué áreas de tu vida está más presente?

Cuando hablamos de una nueva relación **contigo misma**, nos referimos a: establecer un nuevo vínculo de amor entre Tu Nueva Yo y esa otra parte de ti que ha vivido presa de la "identidad falsa".

Sólo cuando aprendas a "activar" una relación amorosa entre las diferentes partes de ti, vas a ser capaz de recuperar tu poder sobre ti: **esta es la magia del Centro de Energía 1.**



Unidad 2

Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

Práctica de Poder: Mi Alma Me Guía

Volviendo al ejercicio y al tema con el cual estás trabajando, simplemente pregúntale a esa parte de ti que está allí (Tu niña interior):

- *¿Qué formó la Identidad Falsa?*

- *¿Cuántos años tiene esta identidad? Y solo escucha lo que venga.*

- *¿Cuántos energía tiene allí?*

Y desde Tu Nueva Yo pregúntale a tu niña interior, incluso diciendo tú nombre

- *¿Qué estás sintiendo?*

No pienses en la respuesta, solo escucha. Entonces refleja la respuesta con amor.

Puedo ver que te sientes...



Unidad 2

Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

No hay nada que arreglar, nada que rescatar, nada que cambiar. Solo reflejando la respuesta de Tu Niña Interior (tres veces).

Puedo ver que te sientes...

Entonces hazle la pregunta a tu Niña Interior:

- *¿Qué necesitas?*

Di tu nombre. ¿Qué es lo que necesitas? –Refleja la respuesta con amor-.

Puedo ver que necesitas... -Y dale nombre a lo que te llegue...-

Activa ahora tu cuerpo y siente tu conexión con el Centro de Energía 1 localizado en todo tu estómago. En este Centro donde vive tu ALMA: puedes acceder a la sabiduría de Tu Nueva Yo.

Permítete establecer un vínculo de amor entre éstas dos partes de ti:
Tu Niña que... te habla.



Unidad 2

Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

Tu Nueva Yo que... responde. Y lleva tu conciencia hacia TNY que con la 'ferocidad de una leona', tu ser maternal, tu carisma que está ahí para acoger, abrazar, entender, sanar, amar, envolver a Tu Niña Interior.

Desde la fuerza del Centro de Energía 1: a través del que habla tu alma, TNY se va a permitir hablarle con todo el amor de la creación a Tu Niña Interior.

Tu Nueva Yo está aquí emergiendo desde el centro de tu alma para decirte

- *"¿Qué es lo verdaderamente cierto de quien eres, cuál es tu esencia y qué es lo realmente posible para ti?"*

Estás parada con esta parte de ti y la estás sosteniendo; estás reflejando y estás hablando con ella de la manera en que le hablarías a tu hija, a tu mejor amiga, a la persona que amas y te preocupas por ella.

- *Lo realmente cierto es que no estás sola...en esencia eres...*
- *Lo realmente cierto es que eres adorable...y en esencia eres amor*
- *Lo realmente cierto es que eres valiosa...el mundo necesita de tu talento...*
- *Lo realmente cierto es que tus sentimientos, tus necesidades, tus deseos importan.*
- *Lo realmente cierto es que estás hecha para el amor, para la conexión, para la intimidad.*

Solo apunta lo que te llega...



Unidad 2

Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

Parte III: Enraízate en "Tu Nueva Yo" Centro de Energía 1

Desde este descubrimiento, elabora una la Declaración de TNY que será tu bandera para esta área de tu vida.

- *Yo soy yo es más que suficiente. Mi sola existencia provee un extraordinario valor para el mundo y para los que me rodean!*
- *Yo soy amor. Merezco recibir un caudal de amor poderoso. En cada una de mis relaciones el amor está presente en mi vida.*
- *Yo soy valiosa. El mundo necesita el regalo de mi voz. Mi participación y presencia son importantes para el bienestar de toda la comunidad.*
- *Yo soy la abundancia hecha visible.*
- *Yo soy la comprensión de lo que deseo conocer. Yo soy el poder que actúa. Yo soy la ayuda que en cada momento necesito.*
- *Yo soy la salud perfecta de mi cuerpo. Yo soy la armonía plena. Yo soy amor. Yo soy paz.*
- *Yo no nací para estar sola. Vine aquí para amar, ser amada y tengo el poder de crear conexiones profundas y significativas con los demás.*
- *Me preocupo profundamente por otras personas. Estoy aquí para contribuir a la evolución y el progreso de la humanidad.*
- *Mis sentimientos, necesidades y deseos son válidos y esenciales para mi propio bienestar y el de los demás.*
- *Puedo confiar en mi conocimiento. Valoro mi capacidad para ver las cosas de manera diferente, reconociendo cuán necesarias son mis perspectivas para el mundo.*
- *Soy una fuerza poderosa de la naturaleza, estoy aquí para tener un gran impacto en el mundo en beneficio y bendición de todos los seres.*
- *Soy profundamente amada por toda la vida, es correcto y bueno para mí tener lo mejor que la vida tiene para ofrecer.*



Unidad 2

Centro de Energía 1: El Poder De Tu Nueva Yo

- La vida me otorga el poder de generar niveles
- Vine aquí para ser vista y tener un profundo impacto en el mundo, además tengo la responsabilidad de presenciar mi visibilidad donde quiera que vaya.
- Soy una líder poderosa, estoy aquí para servir al empoderamiento de todos.
- Merezco todo lo bueno. Toda la creación me pertenece y cuido amorosamente del bienestar de todas las criaturas amadas de la tierra, incluyéndome a mí misma.

La importancia de identificar tu **esencia verdadera** y la Declaración de Tu Centro de Energía 1: es que podremos enraizarnos en ella, el resto de nuestra vida.

Y nos permitirá comenzar a cambiar el viejo patrón, creado por la "Identidad Falsa".

Conocer con tu alma es escuchar una y otra vez tu esencia verdadera. Esa es la Misión de Tu Nueva Yo.

Tu ejercicio siguiente es comenzar a alinearte de todas las formas posibles, en tu día a día con la Declaración de tu Esencia Verdadera.

Es decir, qué cosas vas a hacer / o dejar de hacer para alinearte por completo con tu esencia verdadera?

¿Cuál es el nuevo camino en tu vida que puedes mostrar y que está alineado con tu esencia verdadera: de que "eres suficiente"?



- [illegible]

20/20