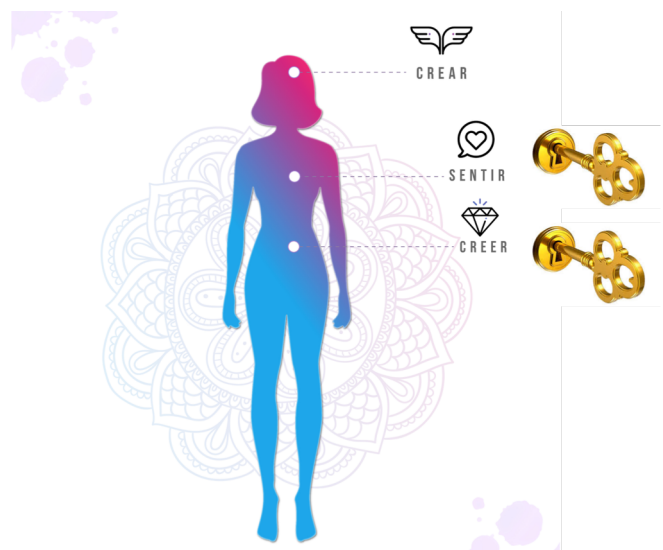




Unidad 4 El Arte de Visualizar Con El Corazón

"La felicidad es un lugar dentro de ti"
Mi Nueva Yo





Unidad 4 El Arte de Visualizar Con El Corazón

UNIDAD 4: El Arte De Visualizar Con El Corazón





Unidad 4 El Arte de Visualizar Con El Corazón

LECCIÓN 1: Tus Partes Silenciadas

FECHA:

- ✓ Escribe en Tu Diario la reflexión sobre qué partes tuyas han estado silenciadas? Y qué descubres a partir de esto?

A partir de lo aprendido ¿Cuál sería la acción más amorosa que podrías tomar ahora?



Unidad 4 El Arte de Visualizar Con El Corazón

LECCIÓN 2: Tu Corazón Es Tu Brújula

FECHA:

- ✓ Escribe en Tu Diario tu reflexión sobre cuáles son las súper emociones que has descubierto te está señalando el corazón, tras realizar esta Práctica de Poder?

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



Unidad 4 El Arte de Visualizar Con El Corazón

LECCIÓN 3: Tu Diosa Danza

FECHA:

- ✓ Escribe en Tu Diario cómo vive tu cuerpo el placer de danzar tus súper emociones? Qué nuevo ha pasado? Qué te ha sorprendido?

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



LECCIÓN 4: Tu Centro 2 Activado

Desear sin estar en tu centro

- ✓ Nos sentimos obligadas a hacer, hacer y más hacer
- ✓ Extenuadas - agotadas - en agonía
- ✓ Vemos lo que nos falta, lo que no tenemos
- ✓ Experiencia de ser pequeñas y estar desempoderadas
- ✓ El poder está fuera: “queremos que nos den algo...”
- ✓ Sensación permanente de que “algo falta...”

Desear desde Tu Nuevo Centro

- ✓ Sentimos la energía interior fluye - las posibilidades
- ✓ Vemos que la vida florece
- ✓ Enfoque fértil - Abundante
- ✓ Disfrute y placer por lo que viene
- ✓ El deseo es de: amor - encuentro - conexión - contribución - libertad
- ✓ Hay un magnetismo: múltiples caminos, recursos, oportunidades



Unidad 4

El Arte de Visualizar Con El Corazón

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 4 El Arte de Visualizar Con El Corazón

LECCIÓN 5: Tu Reto 5 Días

FECHA:

5 días para sentir tus Súper Emociones

Elige una Súper Emoción y enumera 5 acciones que puedes hacer para sentir esta Súper Emoción

Por ejemplo: Súper Emoción “Abundante”

5 acciones:

1. Hoy voy a salir a pasear y a encontrar deliberadamente la abundancia de la naturaleza
2. Escribiré una lista de gratitud de la abundancia que ya tengo
3. Encontraré 1 símbolo de abundancia y lo pondré en 1 lugar que me inspire
4. Visualizaré con todos mis sentidos la abundancia que deseo en mi vida (10 min)
5. Escribiré un mantra de abundancia
6. Buscaré un color y un olor que identifique la abundancia en mi vida
7. (...)

Día 1: Súper Emoción _____

Enumera 5 acciones que puedes hacer para sentir esta Súper Emoción



Unidad 4 El Arte de Visualizar Con El Corazón

Día 2: Súper Emoción _____

Enumera 5 acciones que puedes hacer para sentir esta Súper Emoción

Día 3: Súper Emoción _____

Enumera 5 acciones que puedes hacer para sentir esta Súper Emoción

Día 4: Súper Emoción _____

Enumera 5 acciones que puedes hacer para sentir esta Súper Emoción

Día 5: Súper Emoción _____

Enumera 5 acciones que puedes hacer para sentir esta Súper Emoción



Unidad 4 El Arte de Visualizar Con El Corazón

UNIDAD 5: APRENDIZAJE DE ESTA UNIDAD

FECHA:

¿Qué resistencias has experimentado en la Unidad 4?

¿Sobre qué creencia / historia / idea que te limita en esta Unidad sientes que necesitas hacer Detox para seguir avanzando? Para ello, siempre puedes volver a la Unidad 1.

¿Por qué sientes gratitud en este paso?

¿Qué te hace sentir orgullosa de ti misma en lo que llevas del taller?



Unidad 4

El Arte de Visualizar Con El Corazón

¿Cuál ha sido el mayor regalo y aprendizaje de ésta Unidad?