



Unidad 5 El Arte de Brillar

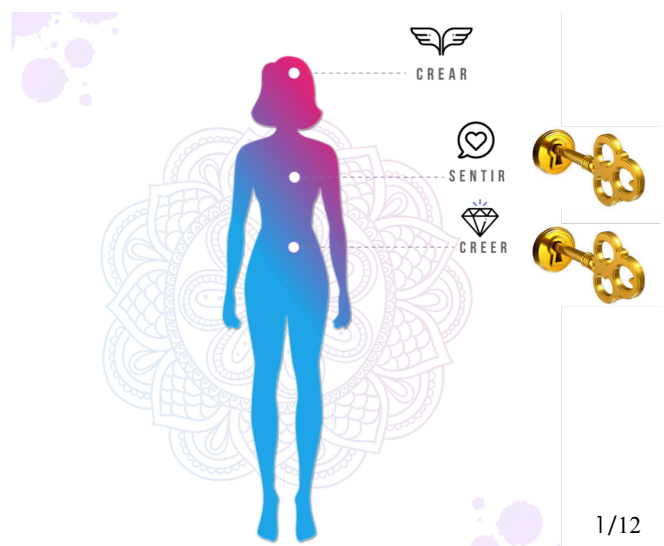
*"Cuando una mujer descubre su esplendor:
su energía es magnética y su florecimiento contagioso"*

Marianne Williamson



MI ALMA
ESTÁ BRILLANDO.
ESTOY EMPODERADA Y ALINEADA
CON LA LUZ DIVINA QUE HAY EN MI.
SOY LA ENERGÍA QUE QUIERO ATRAER.
RECIBO GUÍA Y APOYO DEL UNIVERSO
EN CADA PASO QUE DOY.

MI NUEVA YO





Unidad 5 El Arte de Brillar

UNIDAD 5: El Arte De Brillar





LECCIÓN 1: Ilumina Tu Día Ideal

FECHA:

Ejemplo de MI DÍA IDEAL. Por Claudia

ME DESPIERTO:

Suena mi reloj con el sonido de la naturaleza, indicando que comienza el momento de despertarme.

Abro los ojos y siento el calor de beso y un abrazo lleno de amor... es Leo mi adorado príncipe. Suavemente me voy despertando y sonrío. Leo y yo somos cómplices de nuestra historia...nos fundimos en un gesto de amor.

No hay prisa, sonreímos y, sobre todo, sentimos el placer de la piel, de las miradas, del deseo y la fascinación mutua.

Es hermoso escuchar el sonido del bosque mágico a nuestro alrededor. Hay música natural en el entorno de nuestra casa.

Estiro suave y deliciosamente mi cuerpo. Siento armonía y belleza. Hay amor incondicional dentro y fuera...en mi universo.

Esta energía es una música que habita todas los espacios de nuestra casa.

Mi cama es tipo japonés al suelo absolutamente cómoda, confortable y gozosa. Mi espacio es minimalista. Todo en mi habitación es claro, con toques de luz brillante y detalles del estilo Hygge.

Las sábanas son blancas y de algodón exquisito, besan todo mi cuerpo, ligeras, entregan una temperatura tibia y deliciosa a todo mi ser.

Miro fuera de mi cama y veo una habitación amplia, diáfana, llena de luz natural y en conexión con la naturaleza. Mi Mapa de Mi Nueva Yo (Mural de Inspiración) y mi altar de Good Vibes multiplican mi poder de creación deliberada, de manifestación, de atracción.



Unidad 5 El Arte de Brillar

ME LEVANTO:

Hago mi práctica de poder del día. Tengo un altar hermoso a través del cual conecto fácilmente con la divinidad. Es mi canal de amor con el Universo.

Me despierto, me preparo para nuestra clase de yoga (Leo y yo) con una maestra que nos guía. Estiramientos, poses, respiraciones que nos llevan a un estado de gratitud, apreciación y deleite de todas las cosas hermosas que tenemos en nuestra vida.

Las lunitas se unen en nuestra práctica y nos acompañen con sus sonrisas. Su cariño es una fuente de energía. Me siento orgánica. Ligera. Una con el universo. Me siento liviana, clara y libre.

DESAYUNAMOS:

Nos sentamos a la mesa comer en familia. Mi madre preciosa nos espera allí, tras llegar de su caminata matutina. Hay frutas, quesito de Burgos, tostadas con tomate y aceite de oliva, café con aroma delicioso... es una mesa nutritiva llena de vida y color. Hay fruta, jamón serrano y smoothies detox!

Charlamos animadamente sobre las actividades que vamos hacer en el día. La conexión con Leo va más allá de lo que alguna vez imagine. Estamos viviendo sintiéndonos unidos, en amor, creatividad, en familia.

ME PREPARO PARA MI DÍA:

Me visto con amor.

Cuido con amor mi cuerpo y le hablo a cada una de sus partes. Y mi cuerpo vibrante me responde!

Mi estilo es étnico, ÚNICO y extraordinario.

Utilizo colores que me dan armonía y resaltan mi auténtica marca personal.

Me perfumo.

Me visualizo saludando a todas las células de mi cuerpo. Es mi forma de renovar mi energía.

La gloria del universo fluye a través de mi.

Me amo, me apruebo y me acepto total e incondicionalmente.

MI CONTRIBUCIÓN EN EL MUNDO:

Voy caminando a mi oficina. Al lado de mi casa!

Un espacio lleno de naturaleza, madera, espacios amplios y con encanto. Mi trabajo es fuente de 'realización'. Cada minuto de mi actividad es 'fluir' en mi "zona de genialidad".



Unidad 5 El Arte de Brillar

Cuento con un equipo de mujeres "diosas" que impulsan con sus grandes talentos el Movimiento Internacional "crear una vida que ames" y suman su energía, genialidad, creatividad y recursividad para ayudar a millones de mujeres a empoderarse y a sumar su luz en el mundo...haciendo realidad sus más grandes sueños.

Al abrir mi ordenador: recibo la notificación "Enhorabuena 500 personas más han comprado tus productos, durante la noche! Mis ingresos pasivos crecen de forma fascinante ".

Mi Team Claudia cuenta con grandes y talentosas mujeres alrededor del mundo expertas en:

Comunicación y redes sociales;

Marketing;

Prosperidad y gestión económica;

Atención a todas las mujeres de nuestra comunidad;

Especialista en alianzas extraordinarias;

Experta y innovación y nuevos productos y programas.

Es un equipo compuesto por mujeres valientes, emprendedoras, vibrantes en gratitud, y plenas de confianza en sí mismas. Team Claudia. Un equipo que está cambiando ayudando, fortaleciendo haciendo crecer más mujeres.

Mi empresa es como la red de Ophra Winfred OWN. A través de los programas que desarrollamos han nacido miles de "Mujeres Radiantes" al mundo... liderando proyectos de ayuda a sus familias y a sus comunidades. Cambiamos el mundo! Millones de mujeres liderando proyectos sociales sostenibles y que impactan positivamente nuestro planeta!

EN MI ALMUERZO:

Tenemos un almuerzo buffet saludable con 15 mujeres. Estoy hablando de un gran proyecto para hacer un conferencia de mujeres. Vamos a ponerle altavoz a los mensajes de fuerza, generosidad sabiduría y paz que cada una de nosotras está construyendo.

Me siento vibrante entre todo este grupo de hermosas mujeres. Gracias universo porque cada día se manifiestan más milagros en mi vida.



Unidad 5 El Arte de Brillar

Sobre la mesa comida orgánica, llena de salud (comprada a pequeños comerciantes locales) Llena de vida estamos sonriendo hacemos una lluvia de ideas y vamos creando...en el fondo hay una música suave que hace que todo sea mucho más fácil y fluido. Estoy viviendo plenamente mi propósito.

MI TARDE:

Luego voy a una sesión de visualización con mi equipo. Plenitud y goce viven en cada parte de mi día.

2 horas más de impulso al encuentro internacional de mujeres en el que participaré y que me llevará con mi familia a Bali. En donde adorablemente entrenaré a un grupo de 60 líderes en mi método para crear una vida que se ame.

Me siento emocionada, apasionada y enamorada.

Antes de salir tengo una sesión de mentoring con una gran mujer.

VOLVER A CASA:

Reencuentro con mis lunitas y Leito al atardecer. Ellos participan continua y activamente en mi centro de comunidad.

Al llegar a casa estamos todos en un espacio de estilo cozy y romántico.

Damos un paseo por un camino cercano a casa. Compartimos lo que ha pasado en el día y planeamos con detalle la celebración del cumpleaños de Dani.

Hoy tenemos cena especial en el jardín. Es casi verano.

Nos sentamos a gusto, cálidamente encantados. Llega una familia de amigos que teníamos invitados a cenar. Y todos juntos compartimos en el jardín interior: una zona que recibe el dulce olor de la tarde en primavera, con el sonido del agua y abanicados con los árboles del jardín. Mi madre sonrío tiernamente.

RITUAL DE LA NOCHE:

Al prepararme para dormir activo mi ritual de Mi Nueva Yo.

Relajación física: soltar tensiones.

Relajación mental: limpiar bloqueos.

Relajación emocional: Súper emociones MNY.

Amor infinito e incondicional

Antes de dormir tenemos una charla placentera con Leo, nos fundimos en amor y buena energía con el sueño más sagrado del Universo!



Unidad 5 El Arte de Brillar

DESCRIBE A CONTINUACIÓN TU DÍA IDEAL [Utilizas las páginas que necesites]

FECHA:



Unidad 5 El Arte de Brillar

TU AÑO EN OBJETIVOS DE SUPER EMOCIONES

"Y llega el día en el que te das cuenta que tu misma necesitas ser tu gran heroína"

MI SÚPER EMOCIÓN ES:

ESTILO DE VIDA & DIVERSIÓN
METAS / ACCIONES, ¿QUÉ VOY A HACER PARA SENTIRME ASÍ?

MI SÚPER EMOCIÓN ES:

CARRERA & TRABAJO
METAS / ACCIONES, ¿QUÉ VOY A HACER PARA SENTIRME ASÍ?

MI SÚPER EMOCIÓN ES:

DINERO & FINANZAS
METAS / ACCIONES, ¿QUÉ VOY A HACER PARA SENTIRME ASÍ?

MI SÚPER EMOCIÓN ES:

SALUD & BIENESTAR
METAS / ACCIONES, ¿QUÉ VOY A HACER PARA SENTIRME ASÍ?

MI SÚPER EMOCIÓN ES:

FAMILIA & AMIGOS
METAS / ACCIONES, ¿QUÉ VOY A HACER PARA SENTIRME ASÍ?

MI SÚPER EMOCIÓN ES:

AMOR & ROMANCE
METAS / ACCIONES, ¿QUÉ VOY A HACER PARA SENTIRME ASÍ?

MI SÚPER EMOCIÓN ES:

CRECIMIENTO & ESPIRITUALIDAD
METAS / ACCIONES, ¿QUÉ VOY A HACER PARA SENTIRME ASÍ?

PLANIFICADOR DE METAS ANUAL





LECCIÓN 3: Sistema Para Brillar MNY

FECHA:

BONUS – EJEMPLOS DE 50 VIBRADORES PARA ELEVAR TU BUENA VIBRA

N.	RESONADORES
1	- Pon imágenes de tus sueños que te inspiren en tu teléfono móvil, ordenador...
2	-Alegra tu día con recordatorios de tus súper emociones en tu teléfono.
3	- Usa frases poderosas con tus metas en todas tus contraseñas,
4	- Pon fotos inspiradoras de tus sueños por todo tu espacio.
5	- Pon una copia plastificada de tu Mural de inspiración en tu baño.
6	- Comienza tu día volviendo a escribir una meta en tu agenda...cada día... tu mano tiene poder co-creador.
7	- Cambia tiempo de TV o redes sociales por lecturas inspiradoras.
8	- Decora con fotos de tus sueños tu armario, bolso, móvil, cocina...
9	- Lleva a casa una piedra /concha/hoja para recordarte los días felices en la naturaleza
10	- Elige tus flores preferidas para tu mesa.
11	- Elige un tono de llamada que te conecte con la positividad.
12	- Cambia tu protector de pantalla con tu meta favorita.
13	- Pon frases provocativamente positivas en todo tu alrededor.
14	- Haz un altar de positividad en tu habitación.
15	- Un día a la semana disfruta un buen libro y tu vino preferido.
16	- Envía mensajes de agradecimiento a 3 personas cada día.
17	- Elige 5 objetos que te encanten y ponlos cerca para que te recuerden tus metas
18	- Date una experiencia deliciosa cada semana.
19	- Usa aromaterapia para que tu espacio huela como te guste
20	- Comienza el día con agua y limón fresco.
21	- Elige cada día una súper emoción y dedícate a hacer cosas para sentirte alineado con ella
22	- Activa tu Mapa de Sueños visualizando por 17 segundos cada día un sueño que te mueva el corazón



Unidad 5 El Arte de Brillar

23	- Baila con tu cuerpo la historia de Tu Nueva Yo.
24	- Enciende una velita para que apoye tu creatividad.
25	- Haz una práctica de poder cada día.
26	- Luce hoy tu mejor joya, ropa, perfume... para ti.
27	- Date un homenaje: utiliza la mejor vajilla, copa para ti...
28	- Permítete dedicarte una tarde entera para hacer lo que más te gusta (lo que amas)
29	-Utiliza tus mejores artículos de escritorio y bolígrafos.
30	- Utiliza los mejores jabones y productos faciales que tengas.
31	- Cuídate de ti. Hazte masajes, exfoliaciones, tratamientos relajantes.
32	- Energiza el agua que tomas con emociones positivas.
33	- Permítete visitar la casa / piso de tus sueños.
34	- Compra comida saludable y nutritiva de la mejor calidad
36	- Llama a tus padres y a las personas que amas
37	- Haz una playlist para subir tu ánimo o relajar tu energía.
38	- Utiliza la danza de la autocompasión para darte amor.
39	Elige una posición con tu cuerpo...que te haga sentirte empoderada...Y practícala varias veces.
40	- Escribe 10 afirmaciones que sean tus mantras de poder.
41	- Asocia tus sueños a las 10 personas que más te llaman por móvil / celular y pon palabras fuerza para que salten recordatorios.
42	- Elige una peli de cine que te de alas.
43	- Haz un diario de gratitud o un mural con post-it que veas cada día.
44	- Escribe tu historia, tal cual quieres que sea
45	- Haz un cheque de infinita abundancia con alguna de tus súper emociones y llévalo en tu bolso
46	-Dile adiós a equipos o aparatos electrónicos en tu dormitorio. Privilegia un ambiente sagrado de descanso.
47	- Usa tus millas aéreas para hacer un viaje a la aventura.
48	- Imagina tu círculo de poder, cuando necesites elevar tu energía.
49	- Comparte tus sueños con quienes suban tu ánimo.
50	- Pon esta leyenda en tu Mural: "Esto o algo mejor ya existe para mi, en armonía para todos, y ahora yo me permito recibirlo"



LECCIÓN 4: Brilla Con Tu Mural De Inspiración

Elabora tu Mural de Inspiración en 5 pasos

1. Elige tus declaraciones para tu Centro I
2. Elige tus simbolos para tus superemociones
3. Elige fotos épicas (inspiración alta vibración)
4. Elige tus 'alas' – mantras
5. Integra toda Tu Nueva Yo



Unidad 5 El Arte de Brillar

UNIDAD 5: APRENDIZAJE DE ESTA UNIDAD

FECHA:

¿Qué resistencias has experimentado en la Unidad 5?

¿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?

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