

CUADERNO DE EJERCICIOS



Yeny Olmos
Mi Pareja Mi Espejo

INDICE

En este cuaderno de Ejercicios podrás poner en práctica, el Proceso Creador Para cambiar cualquier situación que se esté presentando en tu vida

Para el caso de este Audio Libro “Mi Pareja Mi Espejo”, será la Intención de Conseguir la Pareja Correcta Para TI

Entonces el Proceso para Manifestar Mi Pareja Correcta es:

- 1. Define con Claridad que No Quieres**
- 2. Que Quieres Realmente**
- 3. Auto Obsérvate y Clarifica tus Intenciones**
- 4. “Despertar” ese es el Camino**
- 5. Actúa con Inspiración**

MANIFESTANDO TU PAREJA CORRECTA

En este cuaderno de ejercicios vas a encontrar los puntos más importantes que han sido tratados en “Mi Pareja Mi Espejo” y que podrás poner en práctica para cambiar cualquier situación que desees.

Como material de apoyo te sugiero que también leas y o escuches el Audio Libro “Me Amo Luego Existo”, que encuentras completamente gratis en el sitio web <http://aumentarlaautoestima.com/>

Pasos Para cambiar y Crear la Situación que Deseas:

1. **Define con Claridad que No Quieres:** ¿De qué estás cansado realmente?, ¿Qué heridas emocionales estás dispuesto a curar? ¿Qué bloqueos emocionales estás dispuesto a liberar?
2. **Que Quieres Realmente:** Definiendo lo que No quieres puedes ver con claridad que es lo que realmente deseas en tu vida – ¿Cuáles son tus intenciones reales?
3. **Auto Obsérvate y Clarifica tus Intenciones:** Convierte tus intenciones en “Declaraciones de Verdad” (Afirmaciones en positivo y con la oportunidad de Elección) y observa las contra intenciones que se puedan presentar – Has lo que tengas que hacer para que tu Mundo Interior esté acorde con lo que quieres manifestar en tu Mundo Exterior – Recuerda que tu mente inconsciente es mucho más importante que tu mente consciente entonces auto obsérvate y revisa tus pensamientos reales – Limpia todos aquellos pensamientos limitantes y negativos
4. **Despertar ese es el Camino:** Recuerda que eres un Ser Espiritual viviendo experiencias en el mundo físico, entonces aquella fuerza de la que todos somos parte está disponible para ti para guiarte y empoderarte más que cualquier fuerza puramente física – Utiliza tus herramientas:
Herramienta No 1. Dale la Bienvenida al Sentimiento
Herramienta No 2. “Te Amo”
Herramienta No 3. Método Opción
Herramienta No 4. Audio de Reprogramación
5. **Actúa con Inspiración:** El solo hecho de llegar al paso cuatro seguramente te dará más tranquilidad y te permitirá traer sin esfuerzo algunos acontecimientos en tu vida, pero cuando sea necesario y sientas el empujón que te llevará a conseguir tus intenciones solo actúa

METODO PRACTICO APLICADO DE MI PAREJA MI ESPEJO

PASO 1

1. Define con Claridad que No Quieres: ¿De qué estás cansado realmente?, ¿Qué heridas emocionales estás dispuesto a curar?, ¿Qué bloqueos emocionales estás dispuesto a liberar?

¿Realmente estás CANSADO de tu Cansancio?

Para iniciar el proceso de cambio en tu vida, cualquiera que sea el aspecto que te agobia debes primero preguntarte

¿Realmente estoy cansado, harto, No soporto más esta situación?

O aun puedes consentir la situación, puedes decir si ya sé estoy un poco mal, pero no importa esto es lo que hay, puedo soportar más de esto

Hasta que No estés absolutamente cansado de la situación y No estés dispuesto a un cambio real en tu vida, No vas a poder cambiar nada. No tendrás la disposición de cambiar salir de tu zona de confort y realmente tomar las acciones necesarias para el cambio

Entonces como primer ejercicio

Escribe aquí:

Realmente estoy cansado, estoy harto de _____ Llena los espacios con aquello que sientas que ya no puedes cargar sobre tus hombros

EJEMPLO:

- ✓ Sentirme que No soy lo suficientemente bueno como para tener una pareja que valga la pena
- ✓ Estar solo, y sentir que las personas No gustan de mi

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Si tienes más situaciones de las que te sientes harto, toma una hoja y complementa el ejercicio

Cuerpo Emocional Herido

Para los ejercicios que estás haciendo te pido que seas amoroso contigo mismo, No te juzgues, No te maltrates, solo se consciente de los pensamientos que se presenten en tu mente y escribe

Recuerda tratarte como si fueses un niño al que con amor le estas ayudando en un proceso de crecimiento

Algunas experiencias de vida te generan heridas en tu cuerpo emocional, y esas heridas están relacionadas con el evento del cual estás cansado, trata de descubrir de donde provienen

Esas Heridas en el cuerpo emocional normalmente se convierten en Bloqueos Emocionales que básicamente son creencias a nivel consciente o inconsciente que te dicen porque NO puedes alcanzar lo que quieras, por supuesto esas creencias son autoimpuestas y en ningún momento son la realidad, por lo que podrás cambiarlas cuando así lo desees, vamos a ver algunos ejemplos

Ejemplo:

Me siento solo y decepcionado de mí mismo y de los demás, No soy merecedor del amor de nadie, cuando era niño no tuve padre, y mi pobre madre siempre estaba cansada y estresada no sé que es sentirme realmente valorado y amado por alguien

Siento que las personas solo me manipulan y abusan de mi buena intención y de mi buen corazón, cuando pienso en “pepito”, Juanito”, y “Luisito”, todos ellos se aprovecharon de mí, y al final me sentí más sola, que cuando empecé, por eso, aunque quiero una relación le tengo pavor a sentirme traicionada otra vez.

Escribe aquí los acontecimientos que pudieron haberte herido y sean el origen de tu Cansancio estas experiencias de vida pueden estar generando Bloqueos Emocionales para avanzar en tu vida

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Si tienes más situaciones de las que te sientes HERIDO Emocionalmente, toma un cuaderno de notas y complementa el ejercicio

Hasta aquí hemos cubierto el primer paso en el proceso de Cambiar lo que No quieres, has definido exactamente cuáles son aquellas situaciones de las que estás cansado aquellas situaciones que te han generado heridas emocionales y bloqueos emocionales de los que quieres liberarte.

Ahora iremos al paso 2

PASO 2

Que Quieres Realmente: Definiendo lo que No quieres puedes ver con claridad que es lo que realmente deseas en tu vida – ¿Cuáles son tus intenciones reales?

Acorde con nuestro

EJEMPLO:

- ✓ Sentirme que No soy lo suficientemente bueno como para tener una pareja que valga la pena
- ✓ Estar solo, y sentir que las personas No gustan de mi

Recuerda que al escribir lo que No quieres, puedes definir lo que, Si quieres, para este punto es importante que tengas en cuenta la ELECCIÓN, Elegir es la palabra clave en este punto.

- ✓ Elijo sentirme amado, Me amo, Me Acepto y Me Perdono Profunda y completamente, entiendo que Mi esencia es el Amor y que mi Amor es Suficiente para Mí y para Todos, por lo que puedo atraer una persona maravillosa a mi vida
- ✓ Elijo hacer consciente que Soy Suficiente, Soy la esencia de la Divinidad por lo que puedo proyectar amor y convertirme en una persona magnética apreciada por los demás, puedo dar y recibir amor con libertad y sencillez, encuentro personas que estén en un proceso de crecimiento personal y espiritual por lo que nos complementamos y pasamos buenos momentos

Entonces ponte a escribir: Recuerda que en este punto debes escribir tus declaraciones de verdad en positivo, y coloca la palabra Elijo antecediendo la frase.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Además, en este punto de definir lo que realmente quieres es importante que hagas una descripción con las cualidades, valores, e intenciones de tu pareja correcta

Ejemplo:

¿Cuáles son los cinco valores más importantes que aspiro encontrar en mi pareja?

Que sea amorosa, leal, tierna, que tenga una misión definida en su vida, que tenga alguna practica espiritual, y que sea consciente de su espiritualidad y trabaje todos los días por ser una mejor versión de si misma.

¿Cuáles son las cualidades más importantes de mi pareja correcta?

Es amorosa, de buen carácter, pacífica, sabe escuchar, tolerante, y activa, está comprometida con su labor, es leal, es fiel, es divertida y gozamos de una empatía maravillosa

¿Qué me produce felicidad y tranquilidad de mi pareja correcta?

Me da felicidad que me diga con frecuencia que me ama, porque yo siento lo mismo, me trata con cuidado y cariño, mantenemos una practica espiritual, todas las mañanas procuramos meditar y/o orar juntos, la labor que desempeña para ganar dinero le permite gozar de abundancia financiera, al igual que yo, ambos somos conscientes que la abundancia es un estado de consciencia por lo que manifestamos abundancia y prosperidad todos los días. Tenemos una química sexual maravillosa y disfrutamos de nuestra relación de pareja

¿Cuáles son sus hobbies, en que utiliza su tiempo?

Es una persona madrugadora, al tener clara su misión y lo que desea en esta existencia trabaja todos los días por cumplir con su propósito vital, es buen lector, ama caminar, maneja muy bien su tiempo, No ve mucha televisión y cuando la ve es para observar programas que ayuden en su crecimiento personal y espiritual, los domingos podemos salir a conocer pueblos o ciudades cercanas a donde vivimos.

Haz las preguntas correctas, y respóndete a ti mismo, con la seguridad que tu pareja correcta está esperando por ti.

Ten muy en cuenta que TU DEBES SER PRIMERO LO QUE ASPIRAS DE TU PAREJA, si quieres una pareja amorosa... tu debes ser amoroso... si pretendes fidelidad tu debes ser fiel... si pretendes buen trato... tu debes ser tierno y sutil en el trato con tu pareja...

En conclusión, Se tu primero lo que esperas de tu pareja

DESCRIBE AQUÍ TU PAREJA CORRECTA

PASO 3

Auto Obsérvate y Clarifica tus Intenciones: Al convertir tus intenciones en Declaraciones de Verdad (Afirmaciones en Positivo), como lo hiciste en el punto anterior debes observar las contra intenciones que se puedan presentar – Has lo que tengas que hacer para que tu Mundo Interior esté acorde con lo que quieres manifestar en tu Mundo Exterior – Recuerda que tu mente subconsciente es mucho más importante que tu mente consciente entonces auto obsérvate y revisa tus pensamientos reales – Limpia todos aquellos pensamientos limitantes y negativos, que provengan de tu mente consciente e inconsciente

Ejemplo:

- ✓ Elijo sentirme amado, Me amo, Me Acepto y Me Perdono Profunda y completamente, entiendo que Mi esencia es el Amor y que mi Amor es Suficiente para Mí y para Todos, por lo que puedo atraer una persona maravillosa a mi vida
- ✓ Elijo hacer consciente que Soy Suficiente, Soy la esencia de la Divinidad por lo que puedo proyectar amor y convertirme en una persona magnética apreciada por los demás, puedo dar y recibir amor con libertad y sencillez

Posible contra intención:

- ✓ No puedes amarte, eres feo, eres pobre, eres torpe, eres estúpido tu No Puedes amarte, ni siquiera tus padres te quisieron

Debes escribir en positivo esa contra intención:

- ✓ Elijo amarme soy abundante, soy suficiente, si hasta hoy he pasado por dificultades o por sentimientos de poco valor, ese es mi pasado y el pasado es historia. Este es mi Presente mi Aquí y mi ahora, y hoy Elijo Amarme Profunda y Completamente.

Tal vez en este punto sientas que tus declaraciones afirmativas no te las crees en realidad, No importa, repítelas escríbelas cuando menos 10 veces si crees que es necesario escríbelas en una tarjeta y lleva tu tarjeta contigo y cada vez que puedas relees tu declaración

- ✓ Elijo amarme, soy abundante, soy suficiente, si hasta hoy he pasado por dificultades o por sentimientos de poco valor, ese es mi pasado y el pasado es historia. Este es mi Presente mi Aquí y mi ahora, y hoy Elijo Amarme profunda y completamente.

Entonces ponte manos a la obra, seguramente cuando estabas efectuando tus declaraciones, tu mente te decía que No era posible, escribe todos esos pensamientos negativos que vengan, esas son tus contra intenciones, luego de que las escribas, vuelve a escribirlas en positivo, hasta que No vengan más pensamientos negativos

INTENCIONES	CONTRAIENCIONES
<p>Elijo hacer consciente que Soy Suficiente, Soy la esencia de la Divinidad por lo que puedo proyectar amor y convertirme en una persona magnética apreciada por los demás, puedo dar y recibir amor con libertad y sencillez, encuentro personas que estén en un proceso de crecimiento personal y espiritual por lo que nos complementamos y pasamos buenos momentos</p>	<p>Eres un pobre Don Nadie, siempre tu vida será un desastre</p> <p>Las personas con las que te encuentras siempre son malas para ti</p>
<p>Elijo sentirme merecedor, elijo saber que cuento con la guía Divina para hacer de mi vida la mejor que pueda ser</p>	
<p>Elijo sentirme atractivo y un Ser lleno de Amor que atrae buenas personas a su alrededor</p>	

Seguramente en este punto es importante que tengas un cuaderno de notas, y hagas el mismo ejercicio ya que este es el punto más importante de todo el proceso recuerda que de la claridad que tengas en tu mente dependerá los resultados que tengas en tu vida

En este punto *para ayudarte y afianzar tus creencias y sentimientos es importante que escuches la grabación de reprogramación mental* que acompaña este audio libro, escúchala cada vez que puedas, procura que sea la mayor cantidad de veces posible por al menos 21 días

PASO 4

Despertar ese es el Camino:

Recuerda que la espiritualidad No está ligada a ningún dogma, la espiritualidad según mi creencia es el continuo viaje interior, donde Despertamos y hacemos consciente esa parte nuestra que es Amor Infinito, la energía esencial de donde todos provenimos, y por fin le permitimos, guiar y controlar Nuestra Existencia.

Así es que, si quieres un cambio real en tu Vida, debes permitirle a esa parte de ti, que es inmortal, infinita, y la esencia de todo lo que ES, que comande tu barco

De esta manera podrás atraer milagros, crear la vida que deseas y además contar con felicidad paz y tranquilidad cada día de tu vida

¿Cómo puedes hacerlo?

Por ahora, hazte consciente de la esencia infinita, inmortal, perfecta, amorosa, y fuerte que es la esencia Divina en ti

Al ser una fuente infinita, inmortal y de amor puro, tendrás una fuerza y una fortaleza como nunca habías imaginado, para vencer tus propios miedos y sentimientos, tus miedos se verán como pequeños puntos al lado de la fuerza infinita de Amor del Creador

Por lo tanto, no tendrás otra alternativa que dejar de sentir miedo, para sentir la fuerza y la fortaleza del amor que te llevarán mucho más lejos de lo que alguna vez pensaste

Recuerda el aporte del libro de Anthony de Mello que leíste: "LA NATURALEZA DE LA LLUVIA ES LA MISMA, PERO HACE QUE CREZCAN ESPINAS EN LOS PANTANOS Y FLORES EN LOS JARDINES".

Recuérdate a ti mismo que los acontecimientos en tu Vida SON, y YA

El significado que le des es tuyo, y ahí es donde debes procurar que el significado que le des sea para crear una mejor versión de ti mismo, puedes crear "espinas o flores" en tu vida.

Si quieres voy a compartir contigo una oración que podrás ver y repasar cada vez que sientas que estás separado de tu parte Divina, porque NO es así, tú eres su esencia y tu esencia Divina esta allí para apoyarte en todos los momentos de tu vida

Divinidad ó Dios ó el nombre que tu prefieras:

Hoy elijo ser consciente que hay una vida Divina, omnipotente, omnipresente, omnisciente y esa vida es ahora Mi Vida. Hoy elijo ser consciente que soy Uno con todo el mundo, con todas las cosas, con toda la vida, Y por supuesto Uno contigo. Elijo estar rodeado por lo mejor que puede ofrecer la vida y estoy agradecido por todo lo bueno que es mío. Y así es

Además de la Oración anterior también te sugiero...

Utiliza tus herramientas:

Vamos a suponer que te sientes abrumado por tus pensamientos y sentimientos de negatividad, entonces lo que vas a hacer es darte la oportunidad de ver tu sentimiento, sentirlo, identificarlo

Vamos a Suponer del EJEMPLO:

“Eres un pobre Don Nadie, siempre tu vida será un desastre”

Vas a hacer consciente tu pensamiento, vas a cerrar tus ojos, lo vas a sentir y mientras lo observas vas a acudir a esa parte Divina que está en ti y le vas a decir a ese sentimiento “Te Amo”, “Te Amo”, “Te Amo”, “Te Amo”, puedes mezclarlo con “Gracias”, “Gracias”, Gracias” (claro mentalmente)

Debes repetirlo cuanto sea necesario hasta que sientas que el sentimiento está bajando de intensidad

Para obtener los mejores resultados debes convertir “Te Amo” y “Gracias” en tus mantras mentales todo el tiempo que puedas mantenlos en tu mente y repítelos, repítelos en tu mente al caminar, al hacer oficio, al hablar con alguien, al conducir, al bañarte...

Todo el tiempo, te prometo que está sola practica traerá a tu vida más paz que nada en el mundo

Así es que ponte manos a la obra solo será que te pongas a practicar

Lo que estás haciendo es pidiendo ayuda a la Divinidad para que con el bálsamo del amor te ayude a borrar desde tu parte inconsciente cualquier razón que motivo ese pensamiento o ese sentimiento en ti.

Responsabilidad Completa

Si alguien me preguntará cual fue el concepto que te cambio la vida yo diría, que son dos:

1. Soy un Ser Espiritual viviendo una Experiencia Terrenal
2. Soy cien por ciento responsable de lo que acontece en mi vida

Ser cien por ciento responsable, en Ningún momento significa culpable

La culpa te condena

La responsabilidad completa te libera

Como ser espiritual viviendo una experiencia terrenal, entiendo que en algún nivel del alma mis experiencias me están llevando en un proceso de crecimiento y me estoy experimentando para ser la mejor versión de mi misma que pueda ser

La responsabilidad completa significa que sin importar la experiencia que viva y que etiquete como “negativa” puedo recurrir a mi parte espiritual y Divina para pedirle que me ayude a borrar y transmutar esos eventos que he vivido como negativos en Amor, Luz y Crecimiento.

No tengo porque culpar a nadie de lo que me ha pasado, Lo que me ha pasado no ha sido “a mi” sino “Para mí”, dentro del plan de mi alma todo es para mi mayor bien.

Para poner en practica el concepto de Responsabilidad Completa puedes utilizar las herramientas que he puesto a tu consideración:

Cuenta con la Divinidad en todo momento de tu día, Utiliza tus nuevos mantras mentales “Te Amo” y “Gracias” todo el tiempo, y se feliz... Ese es tu único propósito en esta existencia.

En cualquier momento que creas que lo necesites practica la herramienta No 3 de tu Audio Libro “El Método Opción”

Con este método podrás obtener la claridad que necesitas para liberar tus sentimientos negativos, transmutarlos en positivos y además agradecer por anticipado los cambios que se están manifestando en tu vida, así es que Utiliza el Método

PASO 5

Actúa con Inspiración:

Cuando te des la oportunidad de practicar los conceptos que están en este Audio Libro, descubrirás que tu vida empieza a cambiar, te sentirás más tranquilo, más seguro de ti mismo y del propósito que tienes en esta existencia.

Lo único que te quedará por hacer es Actuar, nada de lo que has visto aquí sirve de nada sin tu Acción, entonces actúa, ponte pilas y cuando la Divinidad te de un empujón para cambiar algo en tu vida, solo hazlo.

Recuerda que la llave que cierra este maravilloso proceso se llama acción, así es que hazlo

Mi Amor y Mi Gratitude Contigo

Antes de irme para enfatizar...

El Mundo Exterior es un Reflejo del Mundo Interior

Recuerda que tu Mundo Exterior es un Reflejo de Tu Mundo Interior por lo que de hoy en adelante debes procurar estar y mantenerte en la mejor versión de tu mismo que puedas ser

Así las cosas:

Cada vez que vengan tus pensamientos negativos:

Si puedes cierra los ojos un momento percibe tu sentimiento, dirígete a esa parte Divina que está en ti y con esa consciencia en tu mente dile "Te Amo", a ese sentimiento

Mantén "Te Amo" y "Gracias", como tus mantras mentales todo el tiempo que puedas, No permitas que pensamientos negativos te atribulen "Te Amo" y "Gracias" serán tus mantras de ahora en adelante

"Te Amo" "Gracias"

Cualquier comentario o inquietud puedes enviarnos un correo a:
preguntas@miparejamiespejo.com