

CREANDO MAGIA

Workbook



VICTÒRIA TONDO GIMÉNEZ

Terapeuta, escritora y canalizadora energética.

Este workbook nace para acompañarte en un proceso de descubrimiento, donde podrás identificary transformar esos temores que nublan tu camino.

Mediante prácticas conscientes y reflexivas,
retomarás el control de tus creencias
y te abrirás a tu propósito auténtico.

¡Hoy es el día para dejar atrás lo que ya no resuena
y abrazar tu poder personal!



¡Empezamos!



¿ POR QUÉ NO LO HAS HECHO ANTES?



“El universo apoya totalmente cada idea que decidimos pensar y creer. Cuando somos pequeños de las relaciones de los adultos que nos rodean aprendemos nuestras creencias y nuestros sentimientos hacia nosotros mismos y hacia la vida. Durante nuestra vida las reeditaremos como experiencias.”

LOUISE L. HAY



VICTÒRIA TONDO GIMÉNEZ Terapeuta, escritora y canalizadora energética.

CREANDO MAGIA

CREENCIAS LIMITANTES

¿De dónde provienen?

Vamos a purificar nuestro hogar mental.

Examinemos un poco nuestro pasado e identifiquemos algunas de nuestras creencias.

Al realizar una limpieza profunda en nuestro hogar, primero revisamos lo que poseemos, lo que nos es útil y lo que ya no lo es.

Algunas de estas cosas las contemplamos con cariño, otras las embellecemos, algunas requieren reparaciones, y otras simplemente han cumplido su función y debemos dejarlas ir.

Así, también sucede en nuestro refugio mental.



Quiero que busques un lugar donde estés cómoda,
tranquila y a ser posible, sola.

Cierra tus ojos, respira profundo y lento y deja que tus recuerdos acudan a ti.

¿Cómo te hablas?

¿Qué está sucediendo en tu vida?

¿Cuáles crees que son tus creencias limitantes?

¿Quién te hablaba mal en tu niñez?

¿Tu madre? ¿Tu padre?

¿Tus hermanos, abuelos, tíos? ¿Tus profesores?



Imagínate de niña, crees en un regordete ser vestido de rojo, que se desliza por las chimeneas para dejar regalos, o en un ratoncito mágico que transforma tus dientes en obsequios o monedas al caer los de leche.

¿Y por qué lo crees?

Porque te lo susurran tus padres y familiares, ¿verdad? Entonces, resulta peculiar que cuando te hablaban con desdén,

¿les creías, no?

No es extraño; simplemente confiabas en ellos porque son tus padres, tus abuelos o tus maestros, son tus pilares de referencia.



CREANDO MAGIA

Confrontación y transformación de los miedos.



Reconocimiento y Confrontación de los Miedos

Objetivo: Identificar los miedos que emergen en el viaje del emprendimiento y dar inicio al proceso de transformación personal.

Ejercicio 1: Identificación de Miedos

1. Reflexiona: ¿Cuáles son los miedos que más resuenan contigo ?

Haz una lista de tus miedos más recurrentes, como

"No soy suficiente",

"Miedo al fracaso",

"Miedo al juicio de otros", etc.

2. Profundiza: Para cada miedo que has identificado, responde:

¿De dónde crees que viene este miedo?

¿Qué historia o experiencia personal refuerza este miedo?



CREANDO MAGIA

Creación de un Mantra Personal



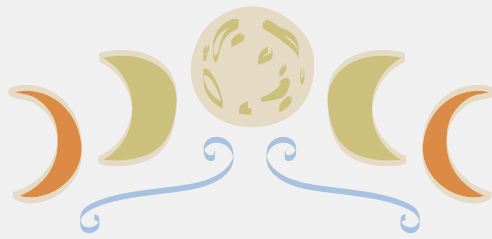
Busca un sitio tranquilo , tomate unos minutos para hacer unas respiraciones conscientes.

Cierra tus ojos y siente tu cuerpo.

Cuando estés preparada coge bolígrafo y

crea tu Mantra: Escribe un mantra que refuerce tu compromiso con tu propósito y tu soberanía personal.

Ejemplo: "Soy la soberana de mi propio imperio, y decido manifestar mi propósito con amor y confianza."



CREANDO MAGIA

Conclusión: Compromiso y Expansión

Objetivo: Consolidar tu compromiso con tu crecimiento personal

Ejercicio 9: Compromiso Final

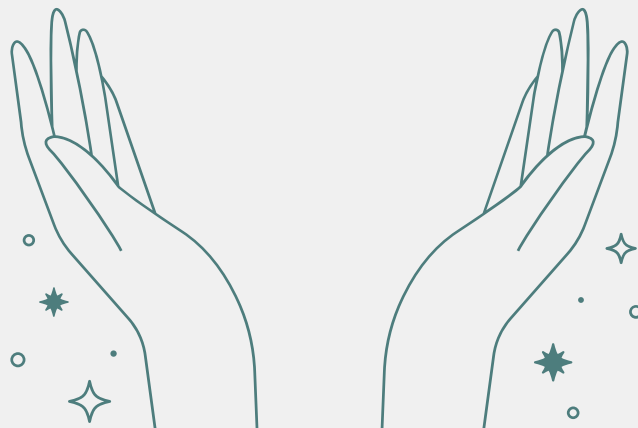
1. Escribe una Declaración: Redacta una declaración final de compromiso contigo misma y con tu camino de emprendimiento.

Ejemplo: "Me comprometo a vivir mi vida desde el propósito, la responsabilidad y el amor, y a no permitir que los miedos limiten mi camino."

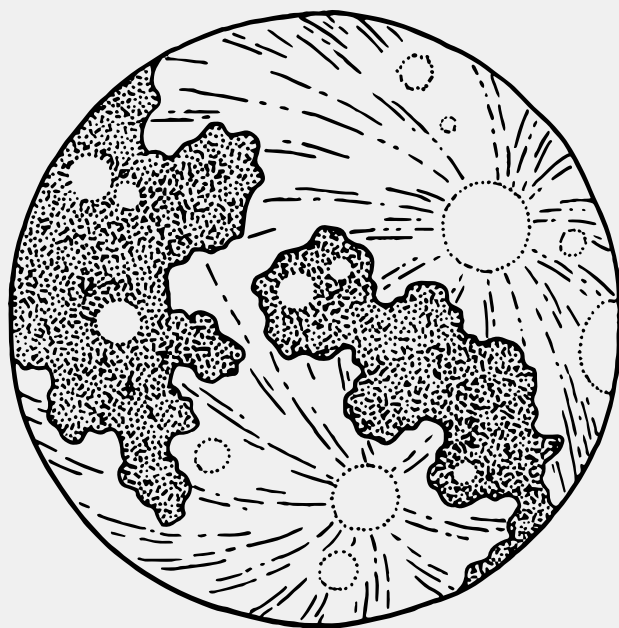
2. Firma tu Compromiso: Firma y fecha esta declaración como un pacto sagrado contigo misma.



¡RECUERDA, LA MAGIA ESTÁ EN TÍ!



¡Y SOBRE TODO,
NO OLVIDES SONREIR,
PORQUE TU SONRISA ILUMINA AL MUNDO!



¡GRACIAS
GRACIAS
GRACIAS!