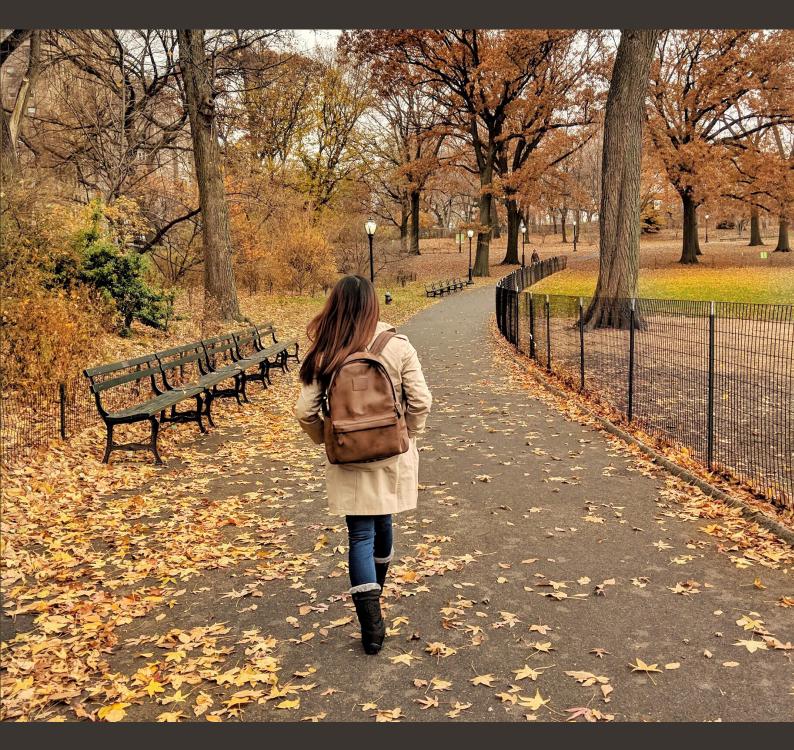


### INNER WORK BOOK





"Un deseo identificado implica que tienes las capacidades y habilidades necesarias para materializarlo"

#### EL PODER DE LA INTENCIÓN

Para poder purgar lo que no te sirve ni deseas ya en tu vida, porque no te hace sentir mejor que bien, es preciso tener la intención de cambiar algo, porque si sigues haciendo lo mismo que estás haciendo hoy, mañana y los días que sigan, eso mismo vivirás y recrearás, aumentando tu aburrimiento, cansancio y dolor.

Si estás leyendo este texto es porque intuyes que puedes cambiar tus experiencias y tienes la INTENCIÓN de poner de tu parte para que así sea. ¿cierto?



#### 1. TRABAJANDO CON INTENCIONES

"Para crear algo nuevo hay que hacer algo diferente."

Así que vamos a activar movimiento energético que promueva un cambio intencionado en nuestra vida.

Antes de nada, te propongo que te permitas usar tu mayor ATREVIMIENTO respecto a lo que quieras crear. Es más interesante si dejas volar tu imaginación y no te pones límites, ni criticas las ideas que te vayan llegando, incluso si te sorprende lo que escribes.

Vamos a tomarlo como un juego! Partiremos de la idea de que tenemos un libro en blanco, con muchos días por estrenar de acuerdo con un nuevo guion que empieza de cero ahora!

Escribe a continuación tus intenciones para los próximos 12 meses. Se generoso contigo. Al menos 4 ó 5 cosas en las que te gustaría enfocarte, para empezar tu **Listado Imán de** 



						100
Pr	05	ne	ar	10	la	d.
		_				<b>—</b>

(Puedes añadir intenciones adicionales, en cualquier otro momento y actualizar el listado según vayas consiguiendo las que aparecen en tu listado de hoy).



# 2. LISTA DE "SUELTO Y DEJO IR DESDE AHORA". YO CAMBIO EL PARADIGMA.

# "Sólo dejando ir lo viejo que te lastra haces espacio para lo nuevo que deseas"

Quizá ya tienes identificado lo que te gustaría que NO te acompañara en los siguientes 12 meses en tu vida. Puede ser una creencia desempoderante, una experiencia, alguna persona,... Quizá tras la Meditación BioE "Purgar el pasado para prosperar" de este curso has identificado algo nuevo.

Si aún no has experimentado la meditación te invito a que la hagas antes de continuar escribiendo.

Acontinuación, anota lo que has sentido durante la meditación BioE (suelen llegar inspiraciones, visiones o sensaciones que abre tu corazón y expanden tu intuición):



Y a continuación profundiza en lo que te trae de regalo lo que has escrito más arriba. Es decir: ¿Qué he descubierto?



¿PARA decido	QUÉ r soltar?	me ha	servic	do la	experi	encia	que	ahora
	puedo eré un di		otra po	erspec	tiva a	lo qu	ie en	tonces



¿Qué pu	iertas se n	ne abren g	gracias a (	eso que h	e identificado?

Te pongo un ejemplo: Con algo tan estresante como perder la maleta durante unas vacaciones, puedes:

- (i) sentir un enfado monumental que dure semanas o meses y aburras a todo el que quiera escucharte, contando la historia una y otra vez;
- (ii) aceptar lo ocurrido, poner una denuncia -por si la encuentran- y, bueno, decidir que son cosas que pasan y que ahora tienes espacio en el armario para llenarlo, paso a paso,



con cosas nuevas. Y decides que vas seguir disfrutando del resto de las vacaciones.

Ahora describe TU NUEVO PARADIGMA. ¿Cómo puedo darle otra perspectiva a eso que ocurrió y que me hizo sentir un pinchazo de dolor, vergüenza, culpa o rencor?



#### 3. LISTA DE GRATITUD

"No puedes estar satisfecho y enfado a la vez.

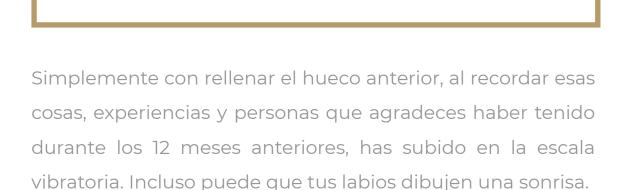
Pon tu atención en el sentimiento de satisfacción y verás desvanecerse el enfado en pocos segundos."

No es posible estar enfadado y agradecido en el mismo momento.

La gratitud es una de las emociones que más suben tus vibraciones energéticas y, con ello, tu capacidad de ATRAER hacia ti personas y circunstancias más armoniosas y felices. Puedes iniciar un DIARIO DE GRATITUD con la lista de cosas que agradeces y que has tenido en los 12 meses anteriores.

Escribe a continuación cualquier cosa o experiencia que hayas tenido o tengas ya, que agradeces en tu vida. Vale incluso algo tan sencillo como "un buen vaso de agua fresca en una tarde de calor" o "el tacto de mi sillón favorito".





Y si utilizas esta técnica habitualmente, en pocas semanas verás como ¡Viras el timón de tu barco hacia un lugar, al menos, 10 veces mejor que el actual en el que estás hoy!

Prueba y siente como crece tu calma primero y tu gozo, a continuación.



#### 4. EXPERIENCIAS Y CREENCIAS LIMITANTES.

"Lo que tu corazón siente, tu cerebro se lo muestra"

¿Qué crees (CREER) que impide que tú crees (CREAR) lo nuevo que quieres en tu vida? ¿cuáles son los "peros" que te dices o te dicen quienes se relacionan contigo?



¿Por que me ne resistido, nasta noy, a ir a por io que quiero
crear en mi vida? Escribe tus pensamientos a continuación:
Hasta hoy he creído que

### 5. ACCIÓN PARA REPROGRAMAR EL LIMITE.

Escribe una pequeña acción que puedas tomar durante los próximos 10 días, orientada a conseguir eso que tanto deseas ver manifestado en tu vida.



¿Qué pasos puedo dar en dirección a mis sueños en los
próximos 10 días? (¿Escribir un email a alguien? ¿una llamada a
un colaborador? ¿a tu amigo? ¿escribir un artículo?)



# 6. CELEBRA LOS PROGRESOS QUE ESTÁS CREANDO Y POTENCIA TUS INTENCIONES

"Salta a la siguiente pantalla del juego de la vida. Celebra y DISFRUTA de tu nueva realidad como si ya estuviera creada, AHORA."

Siente como si ya estuvieras experimentando tu nueva realidad ahora. La pieza fundamental es SENTIR como AHORA estuvieras en tu escenario de prosperidad y mantén la CERTEZA de que es así y hecho está.

Aunque los demás aún no puedan verlo.

Una vez al trimestre (o antes, si lo deseas) puedes revisar tus metas e intenciones y ACTUALIZAR ligeramente tus listados de intenciones y paradigmas, que evolucionan contigo y a tu par.



Acuérdate de incluir aquéllo por lo que sientes AGRADECIMIENTO, de lo que estás orgulloso y cuáles fueron algunas de las cosas que aprendiste en relación con tus intenciones y objetivos iniciales.

Tomar conciencia de tus avances y actualizaciones abre la puerta al salto de pantalla en el juego de la vida.

¿Cómo? Con un brindis, con un baile de triunfo, con una frase inspiradora dicha en voz alta, ... SINTIENDO en tus células que es así -O ALGO MEJOR- lo que tienes a la vuelta de la esquina.

Deja abierta toda posibilidad de que te sorprenda el Universo, Dios, el Campo Cuántico o como desees denominar a la Inteligencia Infinita (como la denominó Einstein), que opera armoniosamente todas las piezas del caos.

Programa algún hueco en tu móvil o agenda, periódicamente, para reflexionar sobre tus metas e intenciones. Ponle un ánimo divertido y CELEBRA LOS PROGRESOS, para atraerte



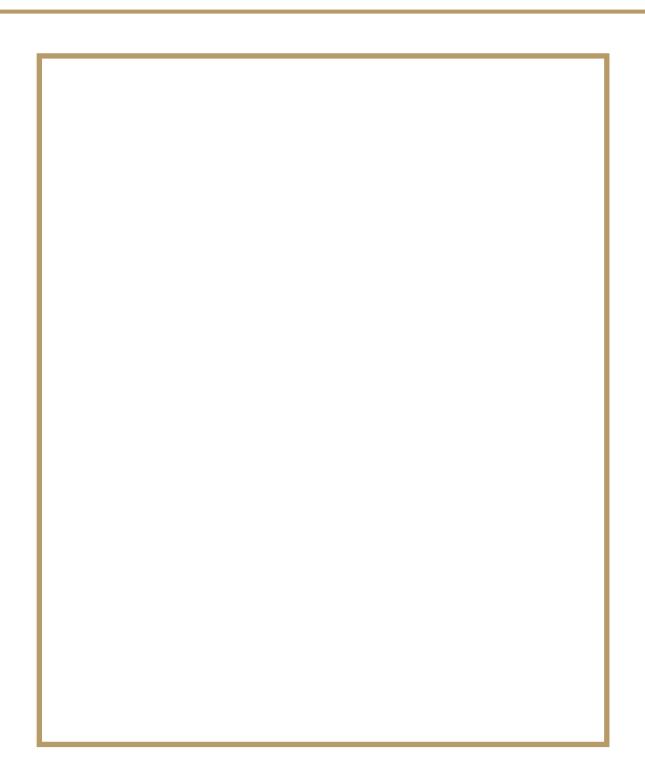
esa energía potenciadora al ejercicio con el que MOLDEAS LA ENERGIA que crea mundos.

ProTIP: Planifica momentos de AUTO-MIMO, esas actividades que te calman y reconfortan. Son esos momentos que reservas para ti y TE RECARGAN. Pregúntate:

¿Qué me gusta y me sienta bien hacer? (Quizá un masaje -puede ser auto masaje también), un paseo por la naturaleza, unas risas con algún amigo, un ducha o baño de larga duración, meditar, dibujar ...) ¿Dónde puedo incorporarlo en mi agenda del mes?.

Escribe sugerencias y planificación de agenda:







El auto-mimo ya no es un lujo, sino una necesidad física, emocional y mental para reconectar con tu cuerpo y su sabiduría, además de armonizar tu campo electromagnético. Todo ello en beneficio de TU PROSPERIDAD y AUTO-ACTUALIZACION.

Así estamos saliendo del "modo problema" y potenciando el "modo solución".

¡Bienvenid@ a tu ReEvolución!