



RECURSOS ESPIRITUALES PARA
ELEVAR TU SISTEMA INMUNOLÓGICO

Time for
Change

1-PRESTA ATENCIÓN A TUS PENSAMIENTOS:

Los pensamientos crean tu realidad.
Si tienes pensamientos que generan emociones de miedo y pánico, eso mismo estarás creando para tu vida.

Ej. Me voy a enfermar, no tendré dinero, etc.

Por el contrario, si cambias esos pensamientos por otros que te abran posibilidades, estarás generando nuevas oportunidades en tu existencia.

¿Qué pensamientos tienes en este momento?



2-ATIENDE A TUS EMOCIONES:

Las emociones son un maravilloso recurso que tenemos para expresar como nos sentimos. Evitarlas o reprimirlas nos aleja de nosotros mismos y nos intoxica por dentro.

Una manera diferente es reconocerlas en nosotros, observar que nos quieren decir, y expresarlas de una manera funcional para nuestra vida.

¿Qué emociones te surgen en este momento de tu vida?



3-ALIMÉNTATE SANAMENTE:

Una alimentación sana mantiene un cuerpo saludable.

El cuerpo es nuestro templo sagrado. Aquel que elegimos para venir a vivir experiencias en este plano de existencia.

Por eso es importante mantenerlo saludable con alimentos frescos y nutritivos que ayuden por un lado, a volverlo menos denso, y por el otro, a elevar nuestro sistema inmune.

¿Qué acciones necesitas realizar para alimentarte sanamente?



4-REVISA TUS CREENCIAS LIMITANTES:

Las creencias limitantes surgen en su mayoría de los primeros años de vida. Son limitantes porque nos cierran posibilidades limitando nuestro crecimiento.

Revisarlas ayuda a reflexionar sobre las mismas para poder indagar si aun nos sirven para poder avanzar en nuestro camino.

Si no te funcionan, te invito a poder cambiarlas por otras que te abran posibilidades.

¿Cuáles son tus creencias limitantes? ¿Porqué lo son? ¿Y por cuáles podrías cambiarlas?



5-HAZ LO QUE AMAS:

Realiza actividades que te apasionan.
Conéctate con tu propósito de vida, que es aquel por el cual surge un brillo especial en tus ojos.

Hacer lo que uno ama es tener un corazón jubiloso y contento que satisface no solo al que lo realiza sino también a las personas que lo rodean.

¿Qué te gusta hacer en tu vida? ¿Qué te apasiona? ¿Cuánto tiempo le dedicas a esa actividad?



6-MEDITA:

Meditar es una maravillosa manera de conectarse con uno mismo.

Cuando uno medita se apaciguan los pensamientos y comienza a surgir la voz interior de nuestra Alma.

Te propongo que comiences a meditar 20 minutos al día para descubrir tu paz interior.

¿Qué espacio te gustaría escoger para meditar en tu hogar? ¿Te gustaría escoger alguna música especial que te acompañe?



7-DECLARA:

Las declaraciones son creaciones de lenguaje muy potentes y poderosas porque crean una nueva realidad.

Es decir, generan algo que no estaba anteriormente creando un universo nuevo de posibilidades.

¿Qué declaraciones realizas en tu vida?

¿Te abren o cierran posibilidades?

¿Cuáles te gustaría crear?



8-TEN UNA VISIÓN:

Una visión clara nos conecta con nuestra realidad ideal. Aquella que queremos ver manifestada en nuestra vida.

Visitarla a diario nos mantiene conectados con nuestros deseos cada día.

¿Cuál es tu visión?

Imagina todos los detalles posibles.

Y luego realiza una acción cada día, aunque sea pequeña, que te acerque a ella.





10-AGRADECE CADA DÍA:

Agradecer es la mejor manera de sembrar aquello que quieres ver reflejado en tu vida. Y te eleva hacia una vibración mas alta. Cuando uno agradece está enviando un mensaje de fe y confianza hacia el universo. Y este al verse gratificado lo recompensa enviando mas abundancia a tu realidad. ¿Cuáles son aquellas cosas por las que estás agradecido en tu vida?

Te invito a describir en detalle las razones por las que eres agradecido.

Y QUE DIOS TE BENDIGA!