

1ª CASILLA EL PRINCIPIO DEL COMIENZO

CARTAS SOBRE LA MESA

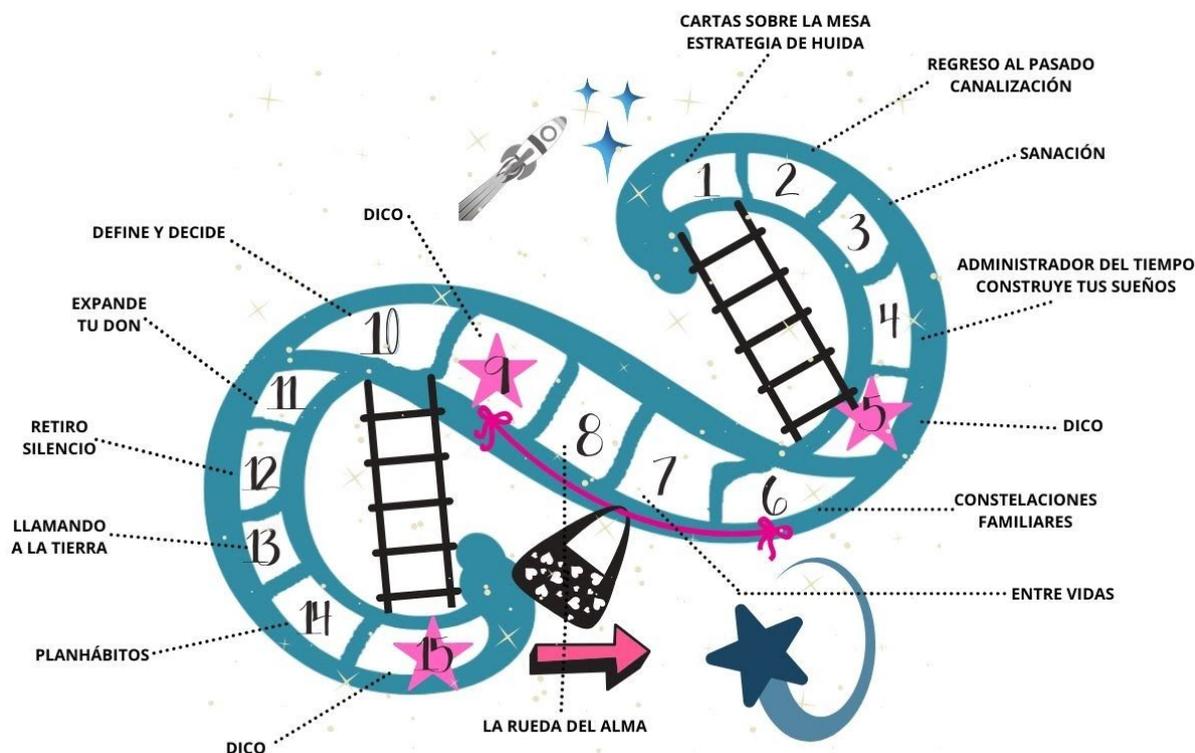
- Punta Blanca: COMPROMISO

Funcionamiento

El programa consiste en un tablero de 15 casillas, es decir, 15 sesiones. Cada semana harás una sesión que corresponde a una casilla. Ahora estás en la primera. Aquí te explicaré cómo debes iniciar y transitar el juego.

En cada casilla hay el temario, ejercicios y vídeos que debes ver. Es importante que lo vayas teniendo al día pues si te retrasas mucho luego puedes sentirte saturada de faena. El programa está diseñado para que puedas ir haciendo las tareas semana tras semana.

Las casillas 5, 9 y 15 son casillas DICO. Están diseñadas para hacer dinámicas y correcciones. Son casillas de inflexión, es decir, hacemos un alto y activamos, constatamos y aclaramos en qué punto estáis. Aquí es el momento de dar un repaso a las casillas anteriores donde probablemente tengáis que reforzar algún ejercicio o punto de todo lo habéis hecho. Las dinámicas sirven para romper ese sabotaje a la hora de hacerlo.



Cada una de vosotras parte desde el punto en el que esté.

NO SE TRATA DE DESMONTAR TU VIDA, SINO DE DARLE UN GIRO.

IMPORTANTE: En algún momento del proceso, ya sean vídeos o en el temario, te pediré que hagas algo. Te recomiendo que lo hagas sin cuestionar o procrastinar. Todo tiene un por qué y un para qué. Si no tuviera sentido hacerlo no te lo pediría.

Diario, símbolo y moneda

Canalicé una moneda y un libro con símbolo.

Cuando canalicé el programa estelar, la primera información que obtuve fue lo que me contó mi guía, la historia de mi guía y cómo descubrió su programa estelar. Ella me contó que se encontró una moneda y que fue a un sabio a ver qué era y para qué servía.

Un día, haciendo una excursión a la montaña, en un lugar insólito y apartado, junto a unas rocas me encontré una moneda. Jamás me podría imaginar que ahí, en ese lugar, pudiera haber una moneda. Y lo más increíble fue que esa moneda no era de este país.

¡Qué curioso que a mi me pasara igual que a mi guía! La suerte es que yo cuento con ella y me pudo decir a qué era debido este hallazgo.

Cuando mi guía se encontró con el sabio, llegó a su cabaña, él le mostró un libro con un símbolo dibujado en la portada. Me dijo que ese libro contenía el programa estelar, que cada persona tenía el suyo y es donde tenía que anotarse todo lo que vivía para así crear tu propio programa estelar.

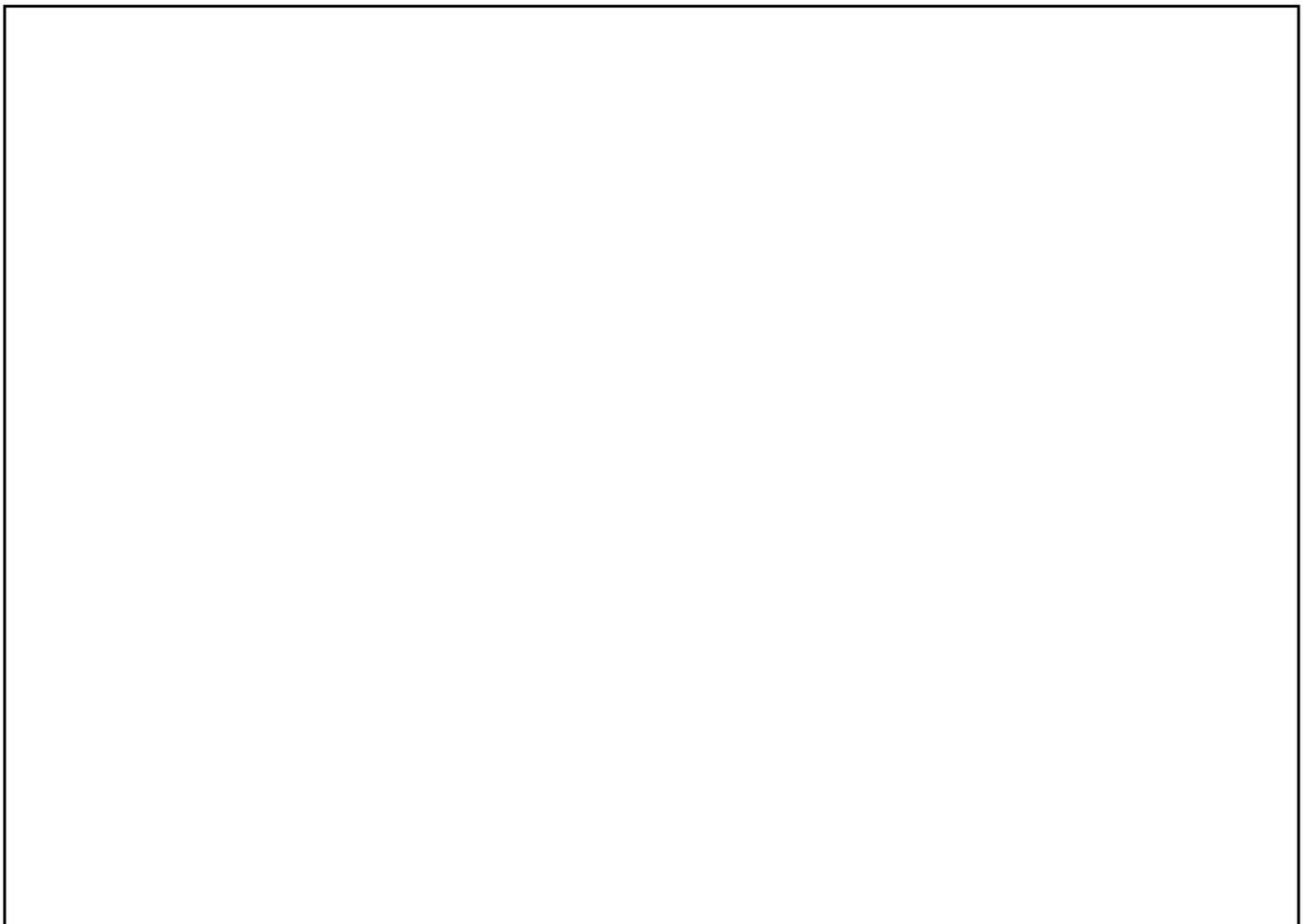
Así que....

Busca tu símbolo y tu moneda

Canaliza tu propio símbolo y elige una moneda que vas a utilizar durante el programa estelar. Si la encuentras mucho mejor. Haz como yo, guárdala y úsala cuando tengas que usarla. también es como un amuleto.

Dibújalo en un diario.

Consigue un cuaderno o diario y dibuja allí tu símbolo. Es el anclaje de tu programa estelar. Puedes practicar aquí tu boceto de símbolo.



Anota todo lo que te suceda en él

Anota toda la información y experiencias importantes que vayas viviendo día a día o cuando creas conveniente. Esto te ayudará a tener tu propósito de vida claro y desarrollado.

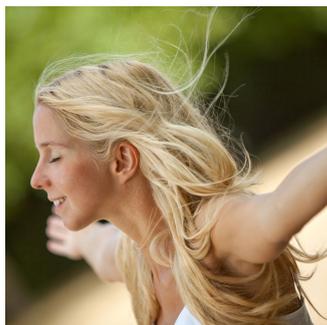


Tod@s tenemos un programa estelar. Tu tienes tu propio programa estelar y lo debes escribir tu misma, lo debes transitar.

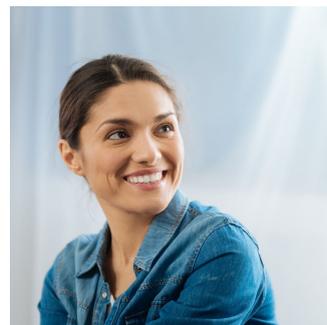
Normas del juego (las 3 "S"):



Respetar los Silencios



Entrar al pozo de los Sentimientos



Desencriptar la Sinceridad

-Respetar los Silencios: Entre preguntas o conversaciones tiene que haber un silencio prudencial. Se puede mirar, observar, tocar algún objeto pero no distraerse. El objetivo de esta "S" es no responder rápido pues cuando lo hacemos respondemos desde la emoción (alma). Si respondemos lento lo hacemos desde la mente a través de los pensamientos. Así que lo mejor es hacerlo con un tiempo prudencial más alargado que en la mente. Deja pasar las emociones, después los pensamientos (mente) y cuando ya hayan pasado entonces es cuando estás conectando con tu esencia natural (espíritu).

-Entrar al pozo de los Sentimientos: Profundiza la pregunta o conversación hasta el punto que sean tus sentimientos que hablen por ti. Tendemos a decir las cosas a la ligera y la mayoría de veces a la ligera. Entrar en tus sentimientos no te hace vulnerable. Al contrario, te hace ver la vida desde el amor. Ese amor incondicional que nace de dentro de cada una de nosotras. Profundizar en los sentimientos hará que broten nuevos sentimientos y que el amor prevalezca sobre todas las cosas.

Descripta la Sinceridad: Los secretos guardados hacen daño. Saca todo hasta lo más oscuro de ti. Di la verdad. Guardar cosas te hace ser una persona cerrada y posesiva. No se trata de contar tu vida a los cuatro vientos. Se trata de con tu experiencia vivida poder ayudar a muchas personas. Cada año que pasa con un secreto escondido y guardado más difícil es liberar la carga que ello supone. Hay cosas dolorosas que cuanto más pronto las liberes mucho mejor. Sé sincera contigo misma y después con el mundo. La verdad te hará libre.

¿Cuál es tu gran deseo?

Empieza a pensar qué es lo que deseas. Aunque no le veas forma ni sepas con exactitud, empieza a dibujar tu sueño, tu gran deseo. No temas por soñar en grande, te lo mereces. Plasma todo lo que te venga y sientas un gran chispazo en el centro de tu pecho, hasta un pequeño nerviosismo por todo tu cuerpo. Es buena señal.

Usa tu diario para anotar y dibujar lo que te venga. Es tu cuaderno constructivo.

Las casas o edificios se empiezan a construir con un esbozo y garabatos en hojas.

Puedes empezar a tomar notas aquí

Horarios de trabajo

Anota en tu diario los días y horas que le vas a dedicar a este proyecto. Puedes diseñar un calendario semanal y marcar las horas y días.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10-14						
16-20						

Recomendaciones:

- **Mantén tu horario pase lo que pase.**
- **No disminuyas el tiempo de trabajo, aumentalo si es necesario.**
- **Deja tiempo para estar con la familia/pareja/hijos/amig@s**
- **Deja tiempo para trabajar en otras cosas (otro empleo, personales, etc).**



¿A qué te comprometes?

La mayoría de mujeres se comprometen mucho con el matrimonio o relaciones personales, con los hijos, el hogar, incluso con el trabajo. La mayoría de mujeres no se compromete con su misión de vida, no saben cuál es su propósito y por tanto no cumplen con esa misión. Sin esa misión no logran tener la felicidad ni la abundancia que desean.

Hay que cambiar de compromiso y después unirlo a los compromisos ya creados.

Haz una lista de mínimo 10 cosas a las que te comprometes a corto plazo (3 meses)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PARA, REFLEXIONA y ANOTA
No avances si no tienes las respuestas a estas preguntas

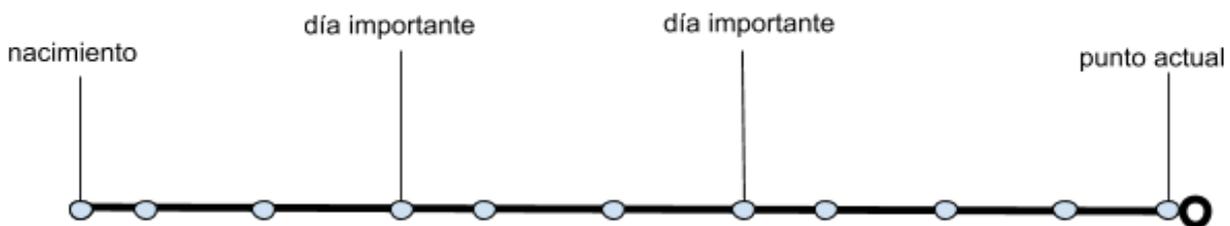


¿Por qué crees que estás aquí?

Describe los motivos por los cuáles crees que estás haciendo el programa estelar. Haz una grabación contándolo y después escúchala.

¿En qué crees que eres una gran maestra?

Haz una línea temporal de tu vida y anota en cada año que creas que sucedió alguna experiencia o suceso importante. Personal, profesional, sentimental, emocional, físico, mental.



Efecto espejo familia pareja e hijos.

Ellos realmente te muestran en qué eres una gran maestra. Ellos hacen de nuestro espejo. Cada día tenemos la gran oportunidad de poder observar a todas las personas que nos rodean. La familia es la más cercana a nosotros y constantemente nos reflejan a lo que hemos venido hacer.

¿Cómo nos lo muestran? Pues con varias situaciones y algunas de ellas distintas. Cada miembro de tu familia, amig@s y en general las personas más allegadas, asumen un rol en tu vida. No todos te lo muestran de la misma forma; unos te harán daño, otros te aconsejarán, otros te ayudarán, otros te harán pasar por situaciones dolorosas. Pero todos ellos, tienen en común, que te enseñan a acercarte a tu propósito de vida.

Lo que aprendes de ellos te hace más fuerte. Te hacen maestra en algo. **Observa en qué te has visto reflejada con la familia y en qué has crecido gracias a ese reflejo.**

Elige a alguien de tu familia. Rellena estas tablas:

<p>Nombre de la persona y qué es en tu vida: Ejemplo; Juan Pérez, mi padre</p>	<p>¿Qué es lo que más te molesta de él? Emite un juicio. Ejemplo; que sea muy irrespetuoso. Mi padre es muy irrespetuoso.</p>
<p>¿Por qué crees eso? Pon los motivos que tu crees</p>	<p>¿Qué crees que te está queriendo enseñar la situación?</p>
<p>¿Se repite esta situación con más miembros de tu familia o bien amig@s o personas cercanas?</p>	<p>¿En qué situaciones se repite o bien son parecidas? Descríbelas.</p>

Haz esta tabla con las demás integrantes de la familia, pareja o personas más allegadas.

<p>Nombre de la persona y qué es en tu vida: Ejemplo; Juan Pérez, mi padre</p>	<p>¿Qué es lo que más te molesta de él? Emite un juicio. Ejemplo; que sea muy irrespetuoso. Mi padre es muy irrespetuoso.</p>
<p>¿Por qué crees eso? Pon los motivos que tu crees</p>	<p>¿Qué crees que te está queriendo enseñar la situación?</p>
<p>¿Se repite esta situación con más miembros de tu familia o bien amig@s o personas cercanas?</p>	<p>¿En qué situaciones se repite o bien son parecidas? Descríbelas.</p>

<p>Nombre de la persona y qué es en tu vida: Ejemplo; Juan Pérez, mi padre</p>	<p>¿Qué es lo que más te molesta de él? Emite un juicio. Ejemplo; que sea muy irrespetuoso. Mi padre es muy irrespetuoso.</p>
<p>¿Por qué crees eso? Pon los motivos que tu crees</p>	<p>¿Qué crees que te está queriendo enseñar la situación?</p>
<p>¿Se repite esta situación con más miembros de tu familia o bien amig@s o personas cercanas?</p>	<p>¿En qué situaciones se repite o bien son parecidas? Descríbelas.</p>

Observa qué se repite en todas las tablas. Anótalo aquí:

.....

.....

.....

LAS 4 ZONAS

¿En cuál estás tú?

- No importa en cuál te encuentres. Todas las zonas las tenemos que pasar.
- Es importante saber tu punto de partida.
- Ser consciente de lo que puede suceder.
- Poner foco sobre las próximas metas y así escalar las zonas.

Te permite ver:

- Con qué conectas ahora mismo.
- Con qué eres capaz de hacer.
- Con claridad los siguientes pasos.
- Qué detectas de cada situación.



Indica en qué zona crees que estás. Dentro de cada zona, elige las opciones que hay, si sientes que es lo que estás viviendo en estos momentos. Si no hay la opción que tú estás viviendo ponla.

ZONA DE:.....

Dentro de la zona escribe en qué punto estás.

Ejemplo; Zona de aprendizaje, estoy adquiriendo nuevas habilidades.

Ejemplo: Zona de miedo, pongo excusas.

Escribe aquí la tuya:

.....

.....

En base al efecto espejo se deducen las alergias, creencias, sabotajes, miedos....

- **Emitiendo un juicio sabrás:**
 - ❑ ¿Qué tienes que rectificar en ti? **Es decir...“Yo soy....”** (tu juicio)
 - ❑ ¿Qué permites hacia ti? **Es decir...“soy demasiado permisiva en...”** (lo opuesto)

Ejemplo: María siempre habla de sí misma. **Es una Egocéntrica.**

- ❑ **Yo soy una egocéntrica,** siempre hablo de mi misma.
- ❑ Siempre **escucho más a los demás** que a mi misma.

De las tablas sobre el efecto espejo de tu familia, pareja o personas cercanas, emite un juicio. Después polarízalo.

Juicio hacia familia/pareja	Juicio hacia ti misma	Polariza
Ejemplo: Mi padre es un manipulador	Soy manipuladora, quiero que se haga lo que yo quiera	Hago lo que quieren los demás, no pongo límites.

Haz lo mismo con tu familia/pareja

PARA, REFLEXIONA y ANOTA
No avances si no tienes las respuestas a estas preguntas



¿Cuál es tu situación actual?

Describe cómo crees que es tu situación en estos momentos.

¿Qué miedos tienes?

Haz una lista de todos los miedos que tienes en todos los aspectos.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

¿Cuál es tu historia?

De la línea temporal que hiciste cuenta tu historia narrada por ti, por tus experiencias. Escribe lo que sentiste, como saliste de ahí, etc. El dolor, tu pasado, tu recorrido.

Escribe qué técnica de huida crees que has creado para no solucionar la situación.

Creencias, miedos y alergias ¿Qué piensas de...

- **Del dinero:**

- **De emprender:**

- **Lo que piensa tu familia sobre emprender:**

- **La riqueza:**

- **La independencia:**

- **La libertad:**

- **Del tiempo (reloj):**

- **De tus sueños:**

- **Del propósito de vida:**

- **Del trabajo:**

Señala en cada una de ellas el grado de miedo o alergia que le tienes (**del 1 al 10**, siendo 1 poco miedo y 10 muchíiiiisimo). Luego **ordénalas**.

Ejemplo:

- **Del dinero** 7
- **De emprender** 8
- **Lo que piensa tu familia sobre emprender** 5
- **La riqueza** 9

- La independencia 6
- La libertad 4
- Del tiempo (reloj) 3
- De tus sueños 10
- Del propósito de vida 1
- Del trabajo 2

ordenado:

- Del propósito de vida 1
- Del trabajo 2
- Del tiempo (reloj) 3
- La libertad 4
- Lo que piensa tu familia sobre emprender 5
- La independencia 6
- Del dinero 7
- De emprender 8
- La riqueza 9
- De tus sueños 10

Haz tú lo mismo:

Grado	Ordenado

Los 7 demonios

No te asustes. Esto no es más que el dominio de nuestra propia energía. Saber usarla es muy importante. Cuando dominas la energía, dominas todos tus estados de ánimo, todos tus miedos. Antepones el espíritu a tu ego. Los dos son grandes maestros pero uno es el que dirige tu vida. ¿A cuál pondrás?

Mi guía le llamaba así, los 7 demonios, era su forma de expresar lo que le ocurría. Me informó que tenían que ver con las 7 leyes universales pero al polo contrario. Es como ir en contra del Universo, es ir a contracorriente, teniendo los resultados no deseados.

Es importante tener un/a guía y aprender de él/ella. Ya sea espiritual o terrenal, de hecho te aconsejo que busques la terrenal siempre. Ya sea en el ámbito que tu busques o necesites. La guía espiritual ya la tienes, tan solo debes saber cómo comunicarte.

Sus enseñanzas se transmiten y te ayudan a transmitirlos a ti también. La vida es un juego, debes tomarlo como lo que es, pero eso si, la sabiduría debe ser de adulta. Somos adultas jugando como niñas. Todas tenemos demonios, vamos a detectarlos y **POLARIZARLOS**.



1er Demonio	PENSAMIENTOS NEGATIVOS
2º Demonio	LA DESUNIÓN
3er Demonio	ENERGÍA NEGATIVA
4º Demonio	DUALIDAD AL OPUESTO
5º Demonio	MAREA TAMBALEANTE
6º Demonio	CONSECUENCIAS NEFASTAS
7º Demonio	SEPARACIÓN DE ENERGÍAS

- **Los 7 principales y comunes son:**

1. Primero es el que más pecamos y es de nuestros pensamientos. Cuanto más tenemos menos sabemos usarlos. Dominando esos pensamientos podemos ver lo que reside en nuestra mente.
2. El segundo es de la desunión. Nos separamos de todas nuestras partes del ser y olvidamos que formamos parte del Todo y si es así es todo igual. Lo que está arriba está también aquí y lo que está aquí está arriba.
3. El tercero es de la energía negativa. Este es el que hace que tengamos lo que no deseamos y todo provocado por esa energía que generamos. Y entramos en bucle cuando no somos capaces de transformar esa energía.
4. El cuarto es esa dualidad que nos manipula hacia el lado contrario. Es como una voz interior que hace que tomes el camino contrario al que deberías. Cuando manifiestas algo debes poseer esa voluntad y no excederte.
5. El quinto es de la marea tambaleante. Es el de los vaivenes del temporal que te hacen perder la estabilidad. Son como sacudidas que hacen que te muevas como un péndulo, perdiendo todo el control sobre tu vida.

6. El sexto es el de las consecuencias nefastas. Son los resultados de tus actos. No es un acto de venganza ya que el Universo no entiende de rencores, sino que recibes aquello que haces, sobretodo se te recuerda tus actos impuros. A veces lo adjudicamos a la mala suerte pero no es más que tu propia consecuencia.
7. Y el séptimo, y último demonio, es el de separar lo masculino y lo femenino. Desde siempre nos han intentado separar de estas dos energías y es que todo en el Universo está compuesto de las dos. Este demonio nos hace separarnos de nosotros mismos y de todo lo que nos rodea.

PARA, REFLEXIONA y ANOTA
No avances si no tienes las respuestas a estas preguntas



¿Cuál es la creencia que crees que tienes más arraigada?

Según tu lista de creencias que ordenaste del 1 al 10, busca cuál de ellas es la que crees que más tiempo lleva consolidada. Y di el porqué lo crees.

¿Cuál de los 7 demonios es el que menos dominas?

De todos los demonios elige el que creas que más te cuesta dominar. Si tienes varios, nómbralos y escribe por qué crees que no los dominas y son ellos los que te dominan a ti.

IDENTIDADES o personalidades

Cuando no sabemos qué hacer podemos tomar dos caminos: Escuchar a tu Ego o al Universo.

· Tu **EGO** es la mente independiente que se basa en las experiencias y circunstancias del pasado y crea historias no reales del futuro. No conoce el presente. El Ego son tus miedos, creencias, programas, todo lo que tienes grabado en tu subconsciente que no te deja avanzar. No puedes confiar en él porque lo que quiere es protegerte de las historias ilusorias que crea.

· El **UNIVERSO** es la mente Superior. Es luz y amor. Todo lo que no es luz es una ilusión. Cuando confías en él empieza a darte conocimiento, información. Cuando conectas con la luz, te vuelves más consciente de tu propia luz. El Universo te mantiene en constante información para tomar tus mejores decisiones. Te manda señales de alerta para guiar tu camino.

Pero ¿qué sucede, a veces, cuando intentas tomar conciencia y acción y sientes que algo te frena y que te impide seguir? Algo verdaderamente muy potente que te frena.

Sabemos que a nivel terrenal existen estas personalidades y que cuando el Ego entra, se convierte esta mente independiente en una personalidad independiente. Es decir, actúa sin tener en cuenta tus necesidades y anhelos del alma.

Pero lo sorprendente es saber que el Alma y el Espíritu tienen personalidad propia también. Puede que pienses que esto proviene del apego o de los miedos, ya que se suele definir la palabra personalidad a algo creado por el Ego. Pero realmente no es así.

Personalidad significa, en este caso, que tienen su propia manera de identificarse, de crearse. No tiene nada que ver con lo referente a lo terrenal o el Ego.

TODAS SON IDENTIDADES INDEPENDIENTES.

SI NO ESTÁN ALIENADAS, NO VAN EN LA MISMA DIRECCIÓN. Y SI NO VAN EN LA MISMA DIRECCIÓN NO OBTENEMOS EL ÉXITO QUE DESEAMOS.



¿CÓMO LO HACEMOS?

El éxito lo podremos lograr sincronizando todas las personalidades de nuestro SER. Por una frecuencia concreta se mueven y no encajan las unas con las otras. Hay contradicciones y esto sucede por las necesidades de cada una.

Pero si no logramos encajarlas todas no obtendremos lo que queremos. ¿Y cómo se hace esto? Pues **conociendo y estudiando todas tus personalidades**. Cuando las conoces tienes un dominio, sabes cuándo y cómo actuar; qué días tienes una personalidad más álmica y qué días tienes una personalidad más terrenal.

Así logras una completa conexión. Ya sabes que no todos los días tenemos la misma vibración y el mismo estado.

NINGÚN DÍA ES IGUAL.

ASÍ LOGRAMOS UNA COMPLETA CONEXIÓN.

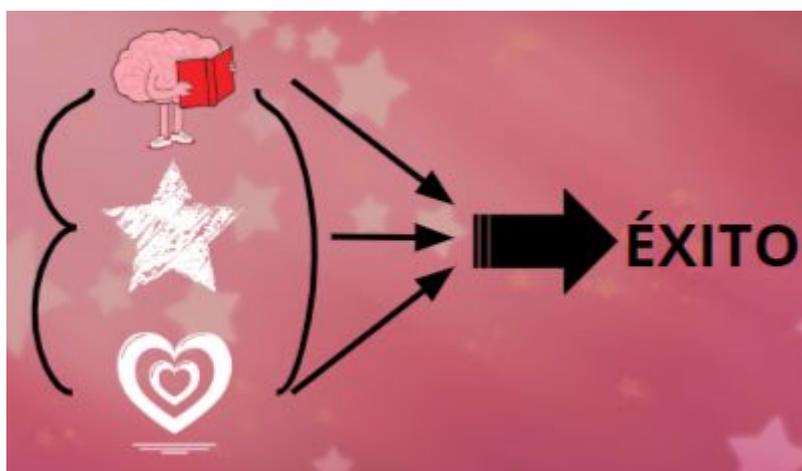
Así como nuestra misión de vida es una personalidad energética. Tu alma tiene unos programas igual que tu mente y el ego, y es por eso que existen esas personalidades.

Tu alma tiene una trayectoria ya recorrida, una historia, tiene un pasado, y es lo que ha hecho que se constituyera la personalidad de tu alma. Así es como identificas los dones, talentos y habilidades que tienes, aquello que te gusta hacer, etc.

En el caso del Espíritu, lo que sucede es distinto. Él tiene su propia personalidad pero está creada antes de tu existencia. Es el Ser puro y abundante que eres. Es decir, que su personalidad es la personalidad de tu esencia pura, lo que tú eres.

El alma tiene identidades creadas y el Espíritu tiene identidades innatas.

Por eso a veces tu Alma, tu Mente y tu Espíritu no se ponen de acuerdo.



Imagínate por un momento: El Espíritu te dice quién y qué eres, tu Alma te dice que para serlo antes debe sanar, ella lo desea. Y tu Mente te dice que no lo puedes hacer por el dolor que le causó a tu alma en algún momento de tu vida. ¡Cada una toma una dirección distinta! ¡Es una locura poder ponerse de acuerdo así y lograr tus sueños!

El gran secreto está en conocer todas estas personalidades de tu SER a fondo, identificarlas, y hacer que MENTE, ALMA Y ESPÍRITU vayan en la misma dirección → → → Hacia tu éxito.

Observa y anota las identidades de tu ser