

Sé Feliz y Mantente Feliz

Pase lo que Pase!

El Taller

Este taller es para tí si quieres:

- Explorar tus poderes internos.
 - Encontrar tu felicidad y paz en tí.
- No necesitas buscar más afuera de tí.

Meditación Guiada: Tu eres luz, eres amor, eres hijo/hija de Dios.

- 1.- Cómo tomar 100% responsabilidad de tu vida;** cambia:
- el culpar por el apreciar.
 - el juzgar por el escuchar.
 - el crear excusas por tomar acción.

2.- Alíneate con tu Fuente.

Encuentra alivio a tu presente situación a través de pensamientos positivos y acciones inmediatas,



aunque sean minúsculas.
Paso a paso, ve de sentir alivio a sentirte liberado.

3.- Vive en el Aquí y en el Ahora.

Los problemas pueden sobrevivir sólo en el pasado o en el futuro, Mueren en el Ahora. Empápate de Gratitude y Compasión en el Ahora. Ríndete.

4.- Y ya estando alineado/a con ME SIENTO BIEN, prepárate para vibrar en tus orgasmos espirituales, constantemente, en absoluta gratitud y dicha...

- ...logra tu carrera
- ...consigue tu fortuna
- ...encuentra a tu pareja
- ...consigue _____

Nada puede hacerte feliz, más que el alineamiento entre el Creador y Tu.

1.-Toma Responsabilidad Total de tu Bienestar y Salud

- Recurre a tus poderes internos.
- Encuentra Felicidad y Paz dentro de tí
- Ya no busques más!

Meditación Guiada:

Eres Luz, Poder y Amor

Estando en el Ahora, cambia :

- Culpar por apreciar.
- Juzgar por escuchar
- Excusas por acciones.

Lenguaje Impecable en tus Acciones y Pensamientos

Recuerda que eres lo que piensas. Gautama Buddha dijo: *“Lo que Pensamos, nos volvemos.”*

Con el poder de visualizaciones y afirmaciones puedes voltear cualquier situación negativa en una positiva, sobretodo si basas tus acciones en amor incondicional!

Por ejemplo, imagina que tu mente es una licuadora; ve como eres tu quien decide que ingredientes usar en tu licuado... le echarías lodo (pensamientos negativos y de abuso personal)?

No le eches lodo a tu licuadora cuando prepares tu “licuado emocional”... esta consciente que solo tu puedes decidir que ingredientes usar en TU “licuadora”! Quiérete primero tu, y así escogerás automáticamente los mejores ingredientes.

Y si otras personas deciden echarle ingredientes diferentes a su “licuado”, opta por la opción optimista: ten curiosidad de probar este nuevo sabor, y si no te gusta, simplemente no lo tomes, sin necesidad de juzgar ni de criticar negativamente... se llama TOLERANCIA, y es la llave a la libertad espiritual, a la consciencia...que felicidad!!! Ahora ya no necesitaras tomarte nada a personal... y entenderás que el prójimo es responsable cada quien de su propia licuadora. Ni siquiera a tus seres queridos podrás poner en sus mentes lo que TU CREES es el mejor pensamiento... entenderás que cada quien tiene el sacrosanto derecho de escoger que ideas poner en su mente (ingredientes en la licuadora).

Ya es hora de que pienses en QUE INGREDIENTES QUIERES TU, PARA TI, sin sentir que DEBES procurar la felicidad ajena. Nadie puede hacer feliz a nadie. Es como querer masticar la comida ajena...o caminar con pies ajenos. Solamente puedes masticar TU comida, y caminar con TUS piernas... hazlo, agradeciendo cada momento en el Ahora....

Cambia los Paradigmas: El Poder de la Visualización



Escribe debajo de las caritas felices cosas que te hagan sentir infeliz.
Ahora cierra los ojos e imagínate la misma situación. Que sientes?

Que necesitas hacer para cambiar tu sentimiento de infelicidad por uno de felicidad?

Permite la entrada a tu sistema sólomente a imágenes constructivas que te hagan sentir en un estado de expansión; reemplaza lo negativo por lo constructivo:

¿Y si...? ----- Así es!
 Pero... ----- ...y
 Trato ----- Lo hago!!
 No puedo ---- Puedo!
 Tenía que----- Lo haré
 Debería!----- Podría...
 Tengo que---- Quiero...

Las visualizaciones y afirmaciones son una excelente manera de ayudar a tu cerebro a formar nuevos hábitos, dejando automáticamente los viejos y dañinos hábitos atrás.

Las siguientes son unos ejemplos de visualizaciones que puedes repetir diariamente antes de dormir y al despertar.

Soy mas de lo que parece ser, todo la fuerza y poder del universo están dentro de mi!

*Lo que tu mente pueda concebir y creer, tu mente puede lograr.
(Napoleon Hill).*

Nada que hacer, ningún lado al que ir, sólomente SÉ...

Navego en las aguas de la Gratitude en el barco del Amor Incondicional guiada por el capitán Compasión Perdón-Gentileza.

Soy perfecto tal y como soy, así como las flores, los mares y toda la Creación.

Soy Luz, Amor y Poder.

Ahora crea tus propias afirmaciones:

2.- Alíneate con Tu Creador

Encuentra desahogo de tu presente reto permitiendo solamente pensamientos expansivos y tomando acción inmediata. Encuentra el balance Mente-Cuerpo-Espíritu. Avanza lentamente, paso a paso, de desahogo a libertad.

Hay diferentes maneras de encontrarte. Todas requieren de que te dediques tiempo solo contigo mismo. Meditación, Yoga, Lectura de los Libros Sabios, nadar o caminar en la Naturaleza estando en el Ahora, observar atentamente a una vela encendida o a la perfección de una flor...

Recuerda, el maratón de 42 kms. empieza con un paso. Este es el paso más importante, pues es el que comienza con tu proyecto. Paciencia, disciplina, pasión y fé son tus mejores guías en tu camino en el Aquí y en el Ahora hacia la realización de tus sueños...goza de cada paso!

3.-Vive en el Ahora

Los problemas pueden sobrevivir solamente en el pasado o en el futuro; se mueren en el Ahora. Sumérgete en la Gratitude y en la Compasión mientras gozas del Aquí y del Ahora. Ríndete...

Cierra tus ojos. Respira profundamente. Imagínate que regresas al día en que naciste. Visualiza como pudiste inhalar a través de tus fosas nasales al aire del ambiente, separando el oxígeno del bióxido de carbón tan dañino para tu cuerpo. Visualiza como tus pulmones tomaron ese oxígeno y lo mandaron al corazón, quien a su vez lo mando al corazón, quien a su vez lo mandó al torrente sanguíneo, oxigenando a todo tu cuerpo de una manera absolutamente MILAGROSA.

Pregúntate: cómo supiste respirar de forma tan perfecta? Quien te está respirando?

Siente la conexión con tu cuerpo perfecto, un regalo único para ti de nuestro Creador.

Vive cada palpitar de tu corazón...escucha cada latido...siente como el torrente sanguíneo lleva el oxígeno a cada parte de tu cuerpo...agradecelo... siente ese inmenso sentimiento de respeto hacia ese cuerpo TUYO que Dios te dio para que pudieras deambular por esta Madre Tierra... siente, escucha, observa, huele, prueba el sabor de tu saliva... quédate en la conexión que te da estar presente en cada uno de tus instantes...vibra... se libre, siente esa paz maravillosa...

4.- **Toma Acción! Ahora, desde la ventana de “Me siento muy bien”, ve y consigue todo lo que deseés!**

Prepárate a experimentar tus propios Orgasmos Espirituales, constantemente y en total gratitud y alegría ... Ahora si, ve y consigue tu educación, tu compañero de vida, tus riquezas, tu yate, lo que se te antoje! **No hay nada que no puedas ser, tener o hacer si solamente lo crees. Cómo?**

Simplemente **visualiza con pasión tu proyecto; afirmalo en voz alta de forma constante**; en las mañanas y en las noches, date el tiempo de repetir tus afirmaciones visualizando de forma muy emotiva. Siente los colores, sabores, detalles, y siente la felicidad que te causa ver esa visualización ya hecha realidad.

Recuerda, se necesitan 21 dias para formar un nuevo habito. Has tus afirmaciones/visualizaciones diaramente, con disciplina. No te arrepentirás!

Escribe aquí tu visualización en una frase corta, en el presente continuo, y afirmala sintiendo con tus cinco sentidos ya el hecho realizado. Siente la emoción! *Emoción+visualización = manifestación!*

Apréciate a ti Mismo!

Gloria Beléndez-Ramírez – Autora y Oradora; México +521 4151030225
www.happiestgloria.com www.villas-xichu.com happiestgloria@gmail.com

Enumera proyectos ó eventos pasados que te hicieron sentir orgulloso y exitoso.

Qué aprendiste?

La felicidad se manifiesta cuando estás alineado con tu Creador. Ahora
Gloria Beléndez-Ramírez – Autora y Oradora; México +521 4151030225
www.happiestgloria.com www.villas-xichu.com happiestgloria@gmail.com

eres capaz de creer firmemente en tus sueños, PASE LO QUE PASE. Esto se llama integridad. En este estado, siempre sentirás patente la presencia de Dios, mientras das siempre lo mejor de tí y tratas al prójimo como tu desearías que te trataran (la Regla de Oro), agregándole una pizca de FÉ.

Solamente tu alineación con tu Creador puede hacerte feliz, no las circunstancias ó personas que te rodean. Es la forma como ves la vida que marca la pauta de tu realidad.

Si estás alineado, entonces:

-Serás tu mismo, sin necesidad de darle gusto a los demás con el afán de ser aceptado.

-No comprometerás a tus ideales. Ahora ya te quieres incondicionalmente, estando consciente de que eres una Creación de Dios, perfecto como las rosas, las serpientes, las piedras, las montañas; todos somos perfectos ya que Dios crea sólo perfección.

-Serás gentil y tolerante, serás un instrumento de amor incondicional ya que aceptarás al prójimo tal y como es al aceptarte a tí mismo también tal y como eres.

-Entenderás que todo el mundo, incluyéndote a tí mismo, tiene el derecho a pensar como elijan, por lo cual no te tomarás nada a personal. Los “filtros” ajenos son tan importantes como el tuyo.

Ahora eres libre de solo SER...

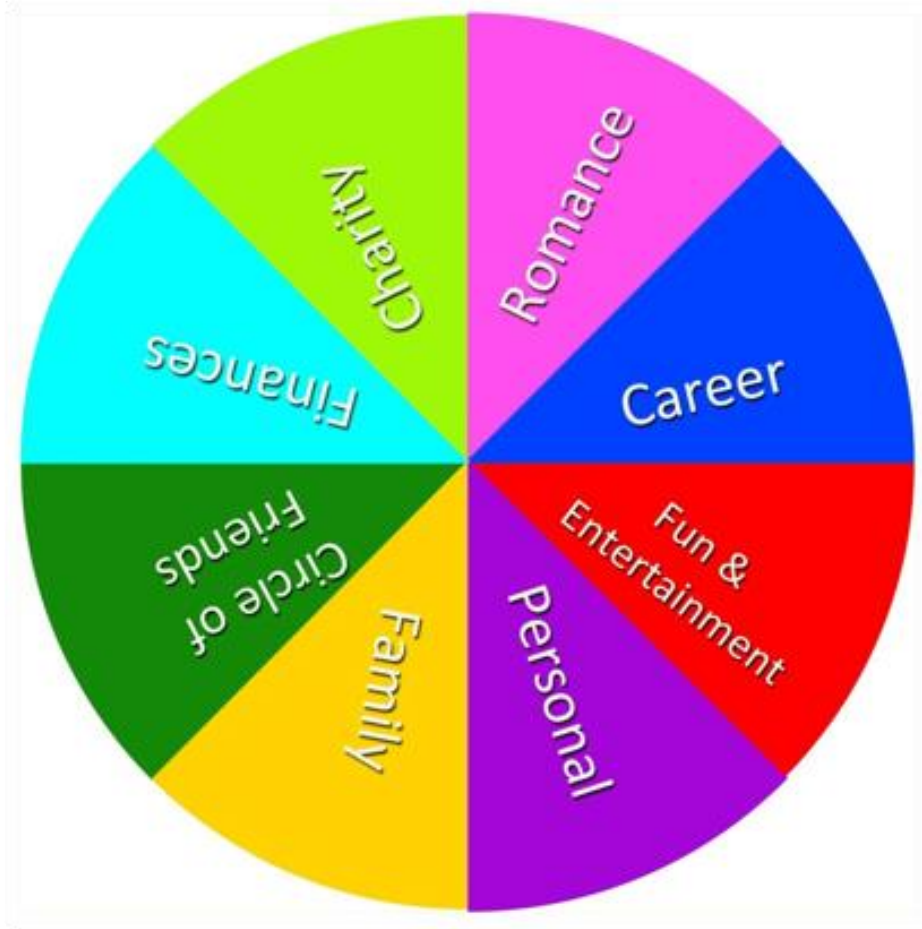
Qué aprendiste?

La Felicidad es Contagiosa

Piensa en una ocasión en la cual sentiste enorme felicidad; anótala con lujo de detalle y sentimiento:

Cómo te sientes ahora?

La Rueda de la Vida en el Aquí y en el Ahora



Ahora que ya estás alineado con el Aquí y el Ahora, ahora que ya estás alineado con tu Creador, viviendo en el Ahora, escoge el área de tu vida que quieres visualizar y realizar. Completa las otras siete partes de la rueda de la vida en tu casa, en un momento de presencia total contigo mismo..

Tu afirmación deberá ser escrita en una oración corta, dotada de emoción profunda, colores, diversión, sentimientos, etc. Por ejemplo:

Estoy increíblemente emocionado cortando el cordón de mi nueva escuela al fundarla en (fecha) ó antes.

Estoy encantada celebrando mi luna de miel en Atenas con mi amoroso esposo en (fecha)_____ ó antes.

Lectura Sugerida:

The Hidden Secrets in Water por Masaru Emoto

The Female Brain por Louanne Brizandine

The Spontaneous Healing of Belief por Gregg Braden

Think and Grow Rich por Napoleon Hill

