

The image features a silhouette of a woman's head in profile, facing right. The interior of the head is filled with a vibrant sunset scene over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water's surface. A few wispy clouds are scattered across the sky. The overall color palette is dominated by warm tones of orange, red, and yellow, contrasting with the dark silhouette of the head.

**10 PASOS PARA
DESPERTAR TU REALIDAD**

MONICA RAMIREZ MARTINEZ

10 PASOS PARA DESPERTAR TU REALIDAD

“10 PASOS PARA DESPERTAR TU REALIDAD”

Deseo compartirte el momento del Despertar de mi realidad y a la cual le debo lo que SOY hoy en día, sé que de alguna manera te puede contribuir.

Hace algunos años cuando era Gerente de Línea en una prestigiosa empresa de mi país, estando en una reunión con varios compañeros, de repente, miro a uno de ellos y me quedo maravillada por el color tan hermoso de sus ojos, ante tanta admiración no pude quedarme callada y expuse mi sentir; todos los presente se quedaron atónitos mirándome y muy asombrados; en ese instante me avergüenzo pensando que ellos estaban creyendo que yo estaba coqueteándole; recuerdo que me sonrojé, cuando me dicen Mónica por Dios que dices?? Yo digo mentalmente Guaaaa la embarré y ohh sorpresa cuando me responden “El color de los ojos de XXX es el mismo color de los tuyos”

Esto cambió mi historia, cambió mi realidad, puesto que jamás, había visto mis ojos de ese color, la gran y trascendental pregunta que me hice fue: “ Los ojos son el espejo del alma, cómo era posible que en mi realidad fueran de un color totalmente diferentes??? Me dije entonces: esto quiere decir que no me veo, que no me he visto durante toda mi vida, que no he mirado realmente quien soy, que vine yo a hacer a este mundo?? Y esto hizo que más adelante descubriera que lo que vine a este mundo era a servir a los demás, por eso cambie de profesión, abandonando el camino de éxito y triunfo que tenía en ese momento por un mundo totalmente nuevo para mi que consistía en ayudar a otros, hoy te puedo decir que jamás me he arrepentido porque esto es y ha sido lo que realmente me apasiona; muchos me llamaron loca e irresponsable puesto que era prácticamente madre soltera de dos hijas a quienes tenía que sacar adelante y puedo decirte que a pesar de mi corta edad cuando tomé la decisión jamás dude que iba a Ser exitosa y que podría vivir de mi nueva profesión, solo escuché mi corazón y me mentalicé para el éxito y no para el fracaso.

Empecé a estudiar PNL y puse mis pensamientos y acciones del lado de mi propósito de vida, trayendo mis sueños de un estado sin forma a un mundo de forma. Centré mi atención en lo que *si deseaba* para mí y no en lo que *no deseaba* para mí, le di energía a mi mentalidad exitosa y la empecé a desarrollar.

10 PASOS PARA DESPERTAR TU REALIDAD

Estos fueron alguno de los pasos que hice y que hoy comparto contigo para que lo empieces a realizar:

1. Elimina la incredulidad y juicio:

Compórtate como si fueras a ver una película, una novela, simplemente observas eliminando la incredulidad y sumergiéndote en un mundo de posibilidades infinitas, con mente abierta, mente de principiante, mente de niño, ¡Déjate sorprender por la vida!, así dejándote sorprender te permite vivir nuevas perspectivas.

La magia de tu nueva realidad comienza cuando eres capaz de imaginar cualquier posibilidad dejando que el cómo venga por sí sólo.

Tip para lograr este primer punto: Afirmación que puedes hacer "Estoy abierto a un mundo infinito de posibilidades que actualmente están a mi alcance"

2. Abre la mente a la realización:

Crea en tu mente una zona mágica de milagros, un lugar sagrado y privado en donde desde la consciencia puedes probarte a ti mismo.

Medita durante 15 minutos diarios, acostado y con los brazos abiertos diciendo al inicio esta afirmación:

"Estoy aquí en estado de permitir, permito que la energía divina de Dios fluya a través de mi" después de dicha esta afirmación inhalas y exhalas prestando atención únicamente a la respiración, sintiendo tus pulmones totalmente llenos de aire como si inflaras el estómago y luego al exhalar como si tu estómago se pegara a tu columna vertebral.

3. Afirmarte que eres una persona sin límites:

Créelo en tu mente porque de esa manera eres capaz de crearlo en tu mundo físico. Cambia la creencia. Es tu elección, no es suerte, es creer en ti mismo como la fuerza divina que impregna todo en el universo.

Es tan sencillo comprender esto, por ejemplo cuando aprendiste a caminar, todo inició de manera natural, sin miedo, no te importaba si te caías simplemente te levantabas en pocas palabras lo hacías con firmeza, seguridad y no te pasaba por la mente que nunca más ibas a volver a levantarte, sin embargo, luego pierdes todo esto por las situaciones que vas viviendo y entonces nace la incredulidad.

Te invito a realizar los siguientes tips para desarrollar este punto:

1. Lista las actividades en donde crees tener limitaciones: Investiga cómo personas lo han superado.
2. Si eres una persona espiritual, di la siguiente afirmación "Yo soy un ser espiritual con experiencia humana, por tanto, desde lo espiritual soy ilimitado"; en caso de que no seas una persona espiritual, puedes cambiar la afirmación desde tu creencia.

10 PASOS PARA DESPERTAR TU REALIDAD

4. Desarrolla tu intuición:

Familiarízate con las corazonadas repentinas: voces que te guían.

Mira lo intuitivo como la palabra de tu inconsciente

Tip:

1. Practicar 1 vez al día escuchar y seguir tu intuición: Sostén conversaciones contigo misma.

5. Aprende a aprender a vivir desde el amor y no desde la duda, el temor y el sufrimiento:

De la duda sale el temor a tu grandeza.

"Voy a aprender lo que tenga que aprender, elijo hacerlo desde el amor" Así es.

El temor te vuelve impotente y te hace incapaz de avanzar.

El amor te hace vivir sin juicios, sin odio, sin temor, no necesitas luchar. Accedes a niveles superiores.

Tip:

1. Realiza algo totalmente conectado desde el amor, por tanto, tienes la certeza que saldrá bien.

Afirmación:" confío en mí. Todo sale positivamente"

6. Tu intención crea la realidad:

Toma conciencia de Tu intención y tomarás conciencia de Tu mundo interior que te lleva a la acción.

Tip:

Da por realizada la intención de manera presente. Vive el futuro de lo que si deseas para ti como si fuera tu presente.

10 PASOS PARA DESPERTAR TU REALIDAD

7. Fluye, entrégate:

Confía en lo invisible - en el mundo que no puedes ver materialmente, sino que lo que puedes ver en tu mente y él te guiará. Decisión de entrega, sin ansiedad. Practica la aceptación incondicional, no pidas nada de nadie.

8. Ámate primero a ti misma para amar a los demás, recuerda nadie da de lo que no tiene, cuando vibras desde el amor solo te llegan cosas desde esa misma vibración.

Afirmación: “Yo..... Me amo y me acepto como soy, perdono mi pasado, perdono a todos, perdono todo y me perdono, soy libre” di esta afirmación repetidamente durante 20 minutos, preferiblemente mirándote a los ojos en un espejo, si no te queda fácil, puedes hacerlo mentalmente mientras vas de un lugar a otro.

9. Conviértete en el actor o la actriz de tu propia película:

Compórtate como si ya fueras o ya tuvieras lo que deseas en el futuro y siéntete totalmente pleno porque ya es real.

Camina, piensa y compórtate como si ya fueras ese personaje. Empieza con pequeños momentos y ve aumentando los tiempos.

10. Suelta lo negativo del pasado:

Vive desde el presente, el pasado ya pasó, toma la decisión de solo mirar a atrás para darte cuenta que eso tal vez no tan agradable que viviste te hizo crecer porque te permitió tener una experiencia de aprendizaje.

Afirmación cada que lleguen pensamientos relacionados con lo que te causa sufrimiento del pasado: “ Este es mi aquí y mi ahora, este es mi momento presente, yo decido vivir desde la felicidad, gracias Universo o Dios (en lo que creas) por este día tan maravilloso y bendecido”