

## **Sesión 1 - Hojas de Trabajo**

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

### **ÍNDICE**

**SESIÓN 1 - Mi relación con el dinero**

**SESIÓN 2 - Creencias y carencias**

**SESIÓN 3 - Soy un ser próspero**

**SESIÓN 4 - Abundancia de salud y bienestar**

**SESIÓN 5 - Abundancia de amor**

**SESIÓN 6 - Abundancia espiritual**

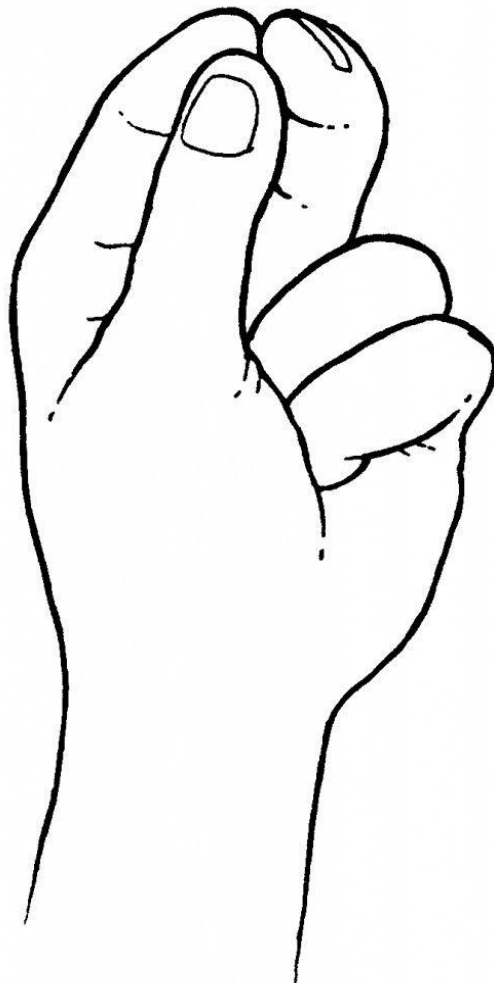


## SESIÓN 1 - Introducción a la abundancia - El origen del dinero

### Actividad 1

#### Mudra Kubera - El mudra del dinero

Colorea los dedos que se utilizan para activar el mudra del dinero e identifica los elementos de la naturaleza que representa cada uno de ellos.



Pulgar = fuego  
Índice = aire  
Medio = éter

#### Otros dedos:

Meñique = agua  
Anular = tierra

**Actividad 2**

**MI RELACIÓN CON EL DINERO**

1. Escribe 3 cosas que piensas sobre el dinero

- 
- 
- 

2. Escribe 3 cosas que pienses sobre los bancos

- 
- 
- 

3. Escribe 3 cosas que pienses sobre el gobierno

- 
- 
- 

4. Escribe 3 cosas que pienses sobre la pobreza

- 
- 
- 

5. Escribe 3 cosas que pienses sobre los viajes

- 
- 
- 

6. Escribe 3 cosas que pienses sobre el éxito

- 
- 
- 



## Sesión 1 - Hojas de Trabajo

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

Si tus respuestas fueron más negativas que positivas, reflexiona.

Tacha con color rojo las respuestas negativas y conviértelas en positivas.

### Actividad 3

Elige una afirmación de esta clase que te resuene; anótala en una hoja de papel, dobla la hoja y ponla debajo de tu almohada durante una semana. Este ejercicio te ayudará a cambiar la frecuencia vibratoria desde tu subconsciente mientras duermes.

- **Recibo dinero tan fácilmente como respiro.**
- **Estoy agradecida porque mi cuenta de banco está llena.**
- **El dinero que invierto regresa a mí multiplicado.**

**\*Otras al final del documento\***

### Actividad 4

Escribe todo lo que deseas, las metas de tu vida soñada. Como resultado, una vez que hayas escrito tus pensamientos, tu mente se sentirá despejada, dejándote trabajar en los pasos que debes seguir para conseguir tus sueños.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Actividad 5

#### AFIRMA, REAFIRMA Y CONFIRMA

En concreto, anota 8 cosas que quisieras tener al terminar el seminario, no importa lo grande o pequeño que parezca el deseo, ejemplo: un auto nuevo, una pareja amorosa, un huerto en casa, tranquilidad mental respecto a las finanzas, aumento de sueldo, una nueva vajilla, etc.

Durante 8 días, cada mañana al despertar y cada noche antes de conciliar el sueño, escribe, en el mismo orden, esas 8 cosas que anhelas.

Es importante que anotes la fecha y hora, con esto te darás cuenta de la constancia y poder de decisión que tienes para acercarte a tus objetivos. Sigue el siguiente formato:



**Sesión 1 - Hojas de Trabajo**

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

**Mañana del día 1**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Noche del día 1**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Mañana del día 2**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Noche del día 2**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Mañana del día 3**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Noche del día 3**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Mañana del día 4**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Noche del día 4**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Mañana del día 5**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Noche del día 5**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Mañana del día 6**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Noche del día 6**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Mañana del día 7**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Noche del día 7**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Mañana del día 8**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---

**Noche del día 8**

Fecha \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Hora:

---

---



## Actividad 6

**El video que enviamos al grupo de whatsapp. Reprodúcelo antes de dormir y recién despiertes.**

Es importante que veas el video cuando estés a punto de conciliar el sueño, o cuando apenas abriste los ojos en la mañana, ya que en esos momentos el cerebro se encuentra emitiendo ondas Alfa.

**ONDAS ALFA:** Tienen una frecuencia de 8-12 Hz. y están asociadas con estados de relajación. Sus efectos característicos son: relajación, pensamientos tranquilos y despreocupados, introspección, optimismo y un sentimiento de integración de cuerpo y mente.

Marca con un tache o una palomita si viste el video durante esta semana.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙

### Afirmaciones generales:

- Inmediatamente llega a mí la abundancia de manera inagotable.
- ¡Todos los canales están libres!
- ¡Todas las puertas de prosperidad económica se abren para mí!
- Soy parte de una corriente dorada de prosperidad infinita.
- Ahora libero la mina de oro que hay en mí.
- Vivo en la casa de la abundancia.
- Mi Dios es un Dios de abundancia. Ahora recibo todo lo que deseo y mucho más.
- Todo lo que es mío por Derecho Divino ahora ha sido liberado.
- Una gran avalancha de abundancia viene hacia mí.
- Mis recursos son infinitos, inagotables e inmediatos.
- Todos los canales están libres y todas las puertas se abren para que el Diseño Divino me sea suministrado.
- Mis naves navegan sobre un mar en calma.
- Los millones que son míos por Derecho Divino fluyen ahora y forman una pila bajo la gracia y por caminos perfectos.
- Mis suministros son inagotables e inmediatos, por eso invierto el dinero bajo una sabia inspiración directa y sin temor.
- Invierto con seguridad porque Dios es mi suministro inmediato e inagotable.
- La ley de Dios es la ley de la abundancia.
- Resido en el mar de la abundancia.
- Mi suministro es claramente inagotable. Puedo observar la verdad en esta situación.
- Me siento en paz y fluyo con la certeza de que lo mejor siempre me está pasando.

## Sesión 1 - Hojas de Trabajo

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

- El universo es mi inspiración, mi revelación y mi iluminación.
- Estoy listo para ser rico.
- Mis ingresos aumentan constantemente.
- Me regocijo en quien soy
- Siempre tengo dinero para comprar todo lo que quiero y necesito.
- Mi cartera siempre está retacada de dinero.
- Cuando pienso en dinero me siento excelente porque sé que tengo estabilidad económica.
- Grandes cantidades de dinero vienen a mi fácil y rápidamente en cantidades incrementales de diversas fuentes.
- Pago con gran alegría agradecimiento y felicidad.
- Mis negocios son exitosos y yo acepto esa bendición.

