

SESIÓN 5 - Abundancia de amor

Actividad 1

1. Busca una foto de ti mismo cuando eras niño y pégala en tus hojas de trabajo. Estudia cuidadosamente esa imagen. ¿Qué ves? ¿Cómo te sentías en esa etapa de tu vida? ¿Amas a ese niño? ¿Puedes relacionarte con él?

Reflexiona:

2. Anota 1 cosa que te hizo muy feliz en tu infancia. Ejemplo: cuando recibí un conejito de peluche por mi cumpleaños. Anota los detalles y revive el momento.

La felicidad y el amor se demuestran en los detalles más simples. Abraza a tu niño(a) interior desde el alma.



Sesión 5 - Hojas de Trabajo

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

Actividad 2

Con tres palabras negativas describe cómo te sentías de niño. Ejemplo: incomprendido, tonto, orejón, etc.

1. _____
2. _____
3. _____

En esta hoja escribe una carta a tu niño(a) interior, si es necesario pídele perdón, déjale saber cuánto amor sientes y que ahora está a salvo, al final hazle un dibujo con tu mano no dominante.

¿Qué te dice esa imagen? ¿Qué colores has utilizado? ¿Qué está haciendo el niño?
Habla con tu niño interior. Hazle preguntas y descubre más cosas de él.

¿Qué es lo que te asusta? 4. ¿Cómo te sientes? 5. ¿Qué necesitas? 6. ¿Qué puedo hacer para que te sientas seguro? 7. ¿Cómo puedo hacerte feliz? Mantén una conversación con tu niño interior.



Sesión 5 - Hojas de Trabajo

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

Actividad 3

1. Escribe 3 cosas que amas de tu niño interior

1. _____
2. _____
3. _____

Ocúpate de esa criatura; abrázala, quierela y haz lo que puedas por satisfacer sus necesidades. Asegúrate de hacerle saber que, pase lo que pase, tú estás allí. Es momento de recuperar esas cosas que amas de tu niño, mereces todo el amor del universo y te tienes a ti

Actividad 4

RELACIONES AMOROSAS

No busques en alguien más el amor que debes darte a ti primero. Una pareja te complementa más no te completa.

2. Escribe 3 cosas que pienses sobre el amor de pareja

1. _____
2. _____
3. _____

Actividad 5

Elige 8 afirmaciones con las que más resuenes de la lista de "Afirmaciones de Amor" y repítelas durante el día.

- El amor de mi corazón inunda alegremente todo mi cuerpo.
- Irradio amor y simpatía. Soy una persona hermosa y todo el mundo me ama.
- Mi auto amor hace milagros en mi vida.
- Mi vida está llena de amor.
- El amor de mi vida comienza por mí mismo.
- Me amo y disfruto conmigo mismo.
- Me siento en paz, me siento amado y me siento apreciado.
- Merezco disfrutar de la vida. Pido lo que deseo y lo acepto con placer y alegría.
- Mi hogar colma todos mis deseos y necesidades y yo lo lleno con la vibración de amor infinito.
- Amo lo que veo en mí.
- Mi corazón está abierto.
- Soy digno de amor y respeto.
- Me encanta ser quien soy, soy atractivo y atraigo a gente amorosa a mi vida.



Sesión 5 - Hojas de Trabajo

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

- Dejo fluir mi amor libremente. Mi provisión de amor es infinita.
- Agradezco a los demás la bondad que me demuestran. Los elogios y la gratitud me desbordan.
- Estoy abierto y receptivo al amor. En cada persona, incluido yo, busco lo positivo; en todas veo la perfección.
- Hay armonía en mis relaciones.
- Expreso mi amor y mi armonía interior. Lo mismo encuentro en todos los que me rodean.
- Ahora atraigo a nuevos amigos y amigas; personas interesantes, amables, responsables, tolerantes, divertidas y generosas.
- Con amor y júbilo acepto mi sexualidad y mi manera de expresarla.
- Vivo en plenitud y rodeada de amor.

Actividad 6

Descarga el video de clase 5 y reproducélo antes de dormir y al recién despiertes.

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
						
						

