

SESIÓN 2 - Creencias y Carencias

Actividad 1

Escribe 5 frases que se decían en tu familia o en el entorno en el que creciste respecto al dinero. Por ejemplo: "Pobre pero honesto".

Cuando termines la lista tacha las frases negativas con color rojo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Actividad 2

Escribe el nombre de 2 familiares o personas cercanas que admires por sus logros económicos.

1. _____
2. _____

¿Qué actitud positiva tienen en común?

¿Podrías adquirir ese buen hábito?

Actividad 3

- Toma un billete.
- Cierra los ojos.
- Huele el billete y captura esa sensación en tu mente.
- El olor de los billetes es único...
- Durante el día recuerda el olor de los billetes y repite mentalmente: **"Recibo grandes cantidades de dinero constantemente"**.
- Visualízate recibiendo billetes de diferentes personas.

Actividad 4

Limpia tu cartera.

Saca tickets pasados, tarjetas que ya no utilices o documentos vencidos. Ahora observa las condiciones de tu cartera, porque el tamaño de tu cartera es proporcional al dinero que piensas tener en tu vida diariamente.



Sesión 2 - Hojas de Trabajo

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

En caso de que tu cartera esté en malas condiciones, renuévala.

***Según el Feng Shui las carteras con interiores rojos son las mejores para la prosperidad.**

Actividad 5

1. Cuando llegues a tu lugar de trabajo observa 8 cosas que agradecer (Escritorio, agua, café etc.) Anótalas aquí:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

2. Cuando veas a tu jefe dale las gracias mentalmente, o si te es posible agrádecele en persona. La energía que te rodea empezará a cambiar y con ello la actitud de ambos.
3. Agradece la compañía de tus compañeros de trabajo, el apoyo que recibes del personal de intendencia, seguridad, etc... Dales un pequeño detalle; una sonrisa o un "buenos días" puede cambiar el día de alguien.

Actividad 6

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

AFIRMACIONES DE TRABAJO

- Amo mi trabajo.
- Disfruto todos los días que voy al trabajo y agradezco el poder contribuir a la humanidad.
- Mi trabajo me hace más unido a mi familia.
- Mi empleo me brinda abundancia.
- Realizo mis actividades con entusiasmo y agradecimiento.
- Cada día es diferente porque yo así lo decido.
- Mis compañeros de trabajo disfrutan mi compañía, me apoyan y reconocen mi talento.
- Mi jefe aprecia mi contribución y grandiosas habilidades.
- Soy un empleado valorado.
- Soy exitoso.
- Me llegan nuevos clientes todos los días.
- Mi actitud positiva, la seguridad y confianza que proyecto atraen de manera natural nuevas oportunidades.
- Me emociona y disfruto al máximo de mi trabajo. ¡Estoy en vocación!
- Transmito a los demás el amor que siento por mi trabajo.



Sesión 2 - Hojas de Trabajo

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

- Sólo digo cosas positivas de mis compañeros de trabajo y ellos me compensan diciendo cosas positivas de mí.
- Mi trabajo es recompensado gratificadamente con grandes cantidades de dinero.
- Mi trabajo es perfecto porque estoy en vocación.
- Soy un imán irresistible para los cheques, los billetes y las monedas, pues todo me pertenece por Derecho Divino.
- Recibo grandes cantidades de dinero constantemente.
- Mi trabajo es fácil y gano mucho dinero todo el tiempo.
- Tengo el mejor trabajo del mundo y soy una pieza clave para mi empresa.

Actividad 7

Programa una alarma que se repita cada dos horas, Durante un día entero.

Observa y escribe los pensamientos de carencia y agradecimiento que tuviste durante ese tiempo y anótalos en tu celular o en un papel. Al final del día haz una comparativa.

Si tus pensamientos son más de carencia que de agradecimiento, entonces entenderás por qué no tienes suficiente dinero.

Número de pensamientos de carencia: _____

Número de pensamientos de agradecimiento: _____

Actividad 8

Descarga el video de clase 2 y reproducélo antes de dormir y al 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).

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
						
						

