

*Enónica Petrochelli*

## **TIPS PARA LA ABUNDANCIA**

(Tomado del vivo de Mariana Ruiz)

### **3 pasos para conectar con la abundancia:**

1) Reconocer lo que sucedió en el pasado, cuales son las creencias que tengo , en que cosas me repito, que frases me digo? Qué cosas pesan de mi historia? Como era en mi familia vivida la abundancia y la carencia? Que se decía del trabajo y del dinero? Que pasaba con la acumulación? Para qué cosas se creía que era bueno ahorrar? Que se decía de la gente que tenía mucho dinero?

2) Mirarlo en todos los sentidos, en el trabajo, en los vínculos, en el dinero.

Te recomiendo escribas cada una de estas frases.

3) Luego; imaginando a todos los que estuvieron antes que vos (ancestros en general), repitas – también te la puedes escribir, esta frase: “Queridos ancestros, dejo con ustedes la responsabilidad de todo lo que hicieron y les pido me miren con buenos ojos cuando soy abundante y uso el dinero para una buena vida, y eso no quita el amor que les tengo.”

### **Otro ejercicio:**

Hacete un cuadro de 4 entradas: 1) infelicidad 2) felicidad 3) lo que necesito 4) lo que no necesito

Si lo que no necesito me da infelicidad, adonde lo pongo?

Me hace infeliz pero lo necesito

Lo necesito pero me hace feliz

No lo necesito pero me hace feliz.

(HACER ESTE CUADRITOOOO!!!)

Entre lo que me hizo feliz y no lo necesito, que hago? Haría algo?

Entre lo que me está haciendo feliz y lo estoy necesitando, que hago? Este lo agradezco.

Lo que no necesito y no me hace feliz, LO SUELTOOOO!!!!

Lo que no me hace feliz pero lo necesito para mi vida, que hago? En que lo puedo transformar?

*Mónica Petrochelli*

Soltar  
Aceptar  
Agradecer  
Transformar

Si lo reconozco, lo puedo liberar.

Tercer ejercicio: Te invito a que hagas una lista con los talentos, capacidades, habilidades que tenés.

Para que SI soy buen@? Que es lo que me resulta fácil? Qué me genera mucho bienestar?

Te recomiendo escribirte en lugares adonde puedas leerte: “tomo la vida tal como es, y con ella todos mis recursos. Tomo mi historia tal como fue, y a mis padres, que con lo que me dieron, fue suficiente y de lo que falta, ya puedo ocuparme yo.”

### **Ejercicio de respiración:**

Sentad@ en un espacio tranquilo, con los pies bien apoyados en el piso, la espalda derecha, inhalo y exhalo por la nariz.

Cuando inhalo, me digo “soy abundante, perfect@ y maravillos@, cuando exhalo me digo “suelto toda energía de carencia y resentimiento para darle lugar a la gratitud y a la abundancia.”

Deseo abrazes fuerte tu proceso, y no caigas en la desidia o desconfianza. La felicidad, entendida como un estado de bienestar, es un trabajo. Implica la constancia diaria de hacernos responsables de nuestras decisiones, de estar observadores de nuestros pensamientos, cuidar nuestros hábitos, y de ser coherentes entre lo que hacemos, sentimos y decimos.

Deseo puedas abrazar la abundancia que está disponible en todo y para todos.

Un abrazo,

Moni