

A NEW ME

15 days challenge

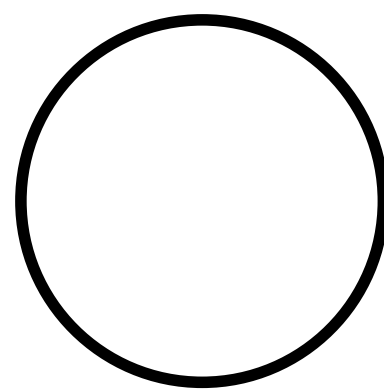
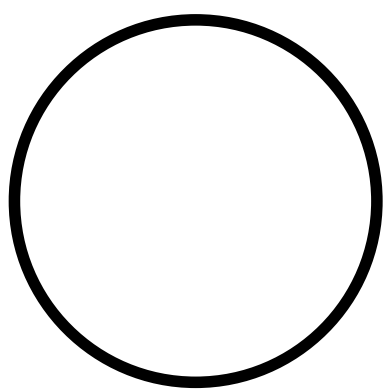
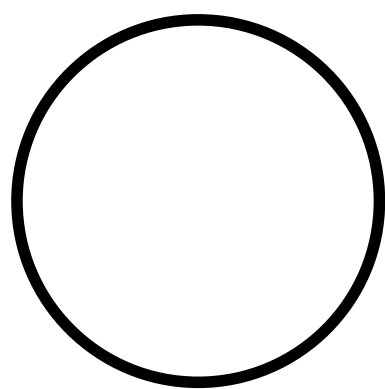
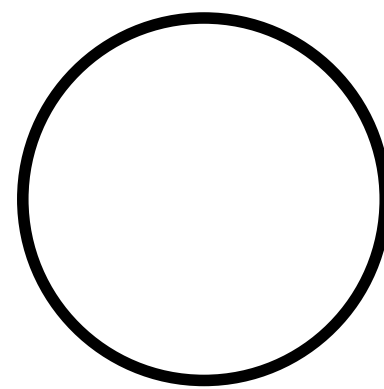
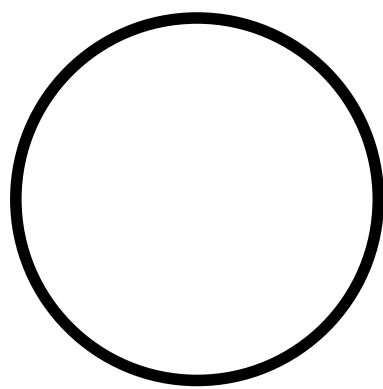
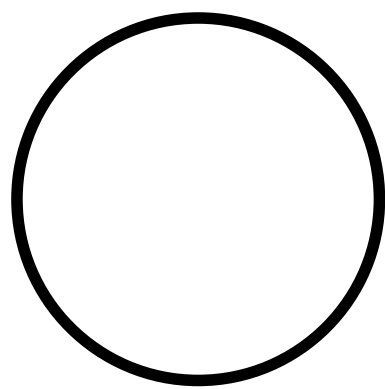
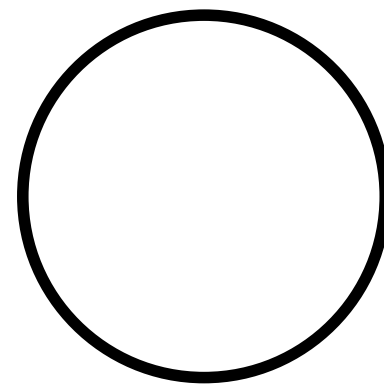
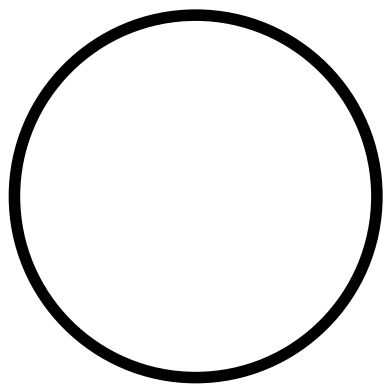
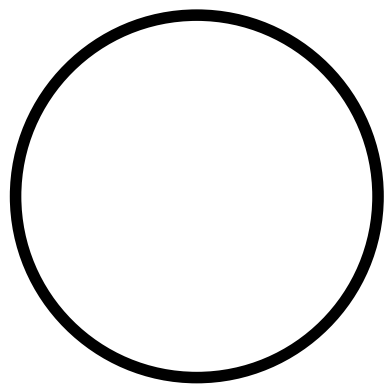
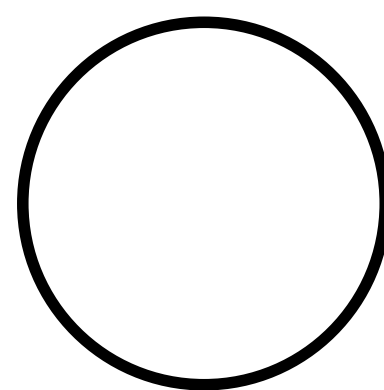
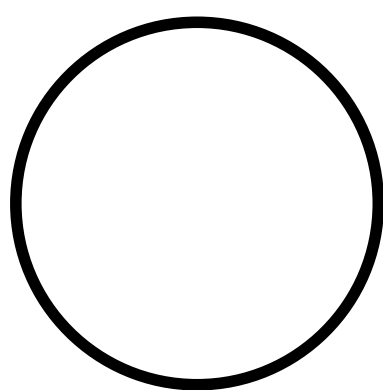
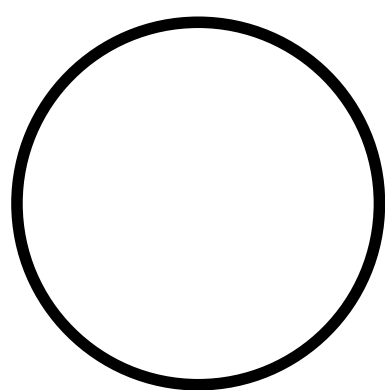
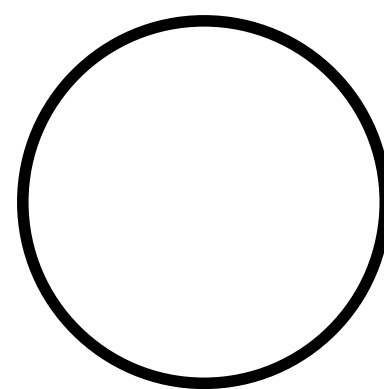
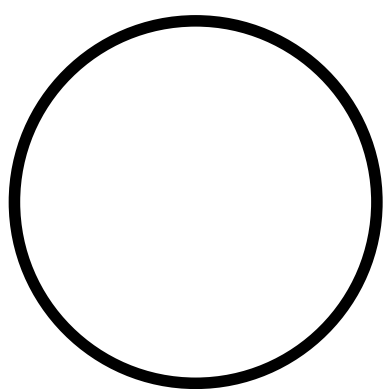
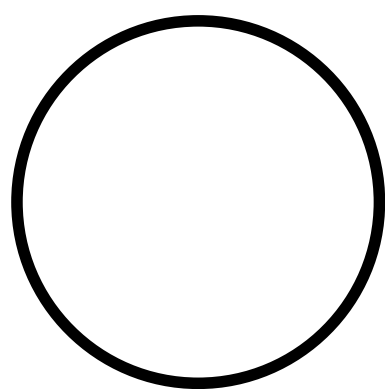


@AHEALINGLIFE__

NO ERES TU QUIEN
ESTA ESPERANDO A
SUS MANIFESTACIONES.
SON TUS
MANIFESTACIONES LAS
QUE TE
ESPERAN A TI

MEDITATION TRACKER

MARCA CADA DÍA QUE CUMPLAS CON TU
MEDITACION



UN NUEVO YO CHALLENGE

¿Qué son esas cosas que estas eligiendo manifestar? Se claro y específico. Escríbelas aquí:

La versión de ti que tiene todo esto, es un tanto diferente a la versión de ti actual. Lo unico que tienes que hacer es alinearte a esta nueva identidad.

Escribe en forma presente (cómo si ya fuera un hecho) ¿cómo es esta persona?, ¿quién es?, ¿cómo se siente sobre si mismx?, ¿cómo piensa?, ¿cómo se viste?, ¿cómo come?, ¿a que cosas dice que si?, ¿a que dice que no? , ¿en donde se involucra y donde no? , ¿de quien se rodea?

ESCRIBE SOBRE
ESTE NUEVO TU

STEPIING INTO THE NEW. YOU

¿Cómo es la rutina en un día normal de esta nueva versión de ti? ¿cómo piensa, siente y actúa en un día normal? , ¿qué hace?

De todo eso, elige tres cosas que te comprometes a empezar a hacer diario, así sea lo más pequeño como agradecer, como cortarte el pelo, sonreírte al espejo, comprarte un café etc. Recuerda que todo suma al encarnar a este nuevo tu!!! así que a partir de ya, quiero que decidas ser esa persona y salir a vivir de ese modo! GO AND LIVE YOUR BEST LIFE

DIETA MENTAL: AFIRMA TU VIDA

Si cambias tu mente, cambias tu vida. A lo largo de estos días, vas a hacer dieta mental. Así como lo haces con la comida, lo haremos con tu mindset. Cada vez que entren pensamientos que no se alinean con la nueva versión de ti, los vas a parar en seco y vas a repetir alguna de estas afirmaciones, siéntete libre de usar las que más te gusten y vibren contigo.

Yo ya estoy haciendolo diferente

Yo simplemente decido quemanifeste x cosa

Sé y estoy segurx de..... (Ej: tengo el trabajo de mis sueños)

Universo, muestrame cuan mejor se pone

Soy increíblemente abundante

Mis sueños son increíblemente posibles

Universo, muestrame mis regalos hoy

El dinero, la abundancia y la magia siempre me encuentran

Mi vida cada día se pone mejor y mejor

Todo esta trabajando a mi favor siempre

Gracias universo por.....

Todo llega a mi vida con facilidad, gozo y gloria

Estoy segurx, guiadx y amadx

El dinero fluye a mi de forma fácil e ilimitada

Todos los días me pasan cosas extraordinarias

Soy demasiado suertudx

Mi destino siempre ha sido la abundancia y la felicidad

LUCKY ME: MANTRA

**Los ojos correctos siempre estan sobre mi,
mis sueños y oportunidades, siempre vienen a mi
todo esta funcionando para mi
¿por qué es todo tan fácil para mi?**

repite este mantra todos los días 30 veces

DIETA MENTAL: GRATITUD

La gratitud es el polvo magico de la manifestación, así de fácil. Manifestar, en parte, es la capacidad de sentir gratitud y emoción anticipada.

Todos los días, vas a hacer una lista de gratitud de al menos 11 cosas que te agradeces a ti o a tu vida.

De todo lo que hoy es y hay, ¿qué agradezco?
Y durante tu día, vas a estar dando las gracias constantemente y llevando tu atención a lo que si hay en tu vida.

Y cada que pienses en tus manifestaciones, dices:
Gracias por (Ej: mi nuevo trabajo increíble)

RECOMENDACIONES Y HACKS:

1. Elige y si estas muy dispuesto, a estos 15 días, tomar dos litros de agua al día, dormir bien, comer lo más sano y de la tierra que puedas (no carnes muy pesadas, alimentos procesados, gluten, azucar refinada) Recuerda que esto tambien es una forma de elevar tu energía y alinearte

2. Haz una palylist con musica que te ponga en la mejor frecuencia y date permiso de escucharla y bailar unos minutos cada día visualizando lo que quieres como si estuvieras ahí!!! HAVE FUN

3. Diviértete, no te lo tomes en serio, estamos en el juego de la vida! recuerda que a mayor gozo, mayor expansión. ¿Quieres una vida llena de gozo? pues empecemos desde ya!!!

4. No te olvides de registrar tu proceso! toma fotos, videos, como si fuera un proyecto! y si quieres subirlo a tus historias y etiquetarme, HELL YEAH!!!
Compartir es increíble