



## **¡Hola Ser mágico!**

Si estas leyendo esto es porque estas buscando algo más allá de lo evidente. Mi audiolibro *Bailando con el Universo* ha contribuido a un montón de personas alrededor del mundo, es por eso que elegí complementarlo con este workbook.

¿Sabías que cuando plasmas algo y lo escribes, tu mente no tiene como justificarse, como evadir y mentir?.

El escribir tus tomas de consciencia te permite tener claridad con tus elecciones, soltar la energía que te mantiene en un loop sin salida y sobre todo te permite avanzar facilmente con cada situación. Es por eso que me encantaría que hicieramos pequeños ejercicios de escritura y/o journaling en cada capitulo.

Basicamente el journaling es una práctica donde plasmas en una hoja en blanco tus pensamientos. ¿En qué te contribuye? En liberarlos de tu mente para tener espacio.

Ultimamente he estado mezclado el escribir herramientas energeticas con esta práctica y ha sido maravilloso para mi, así que empecemos.

## **¿Cómo cambias tu energía?**

La energía cambia demasiado rápido y es tan fácil que no te das cuenta, cuando mueves tu cuerpo cambias tu energía, cuando piensas algo y remplazas ese pensamiento con otro pensamiento, estas cambiando tu energía, cuando bailas estas cambiando tu energía, cuando te enojas de la nada tambien cambias tu energía.

Si observas esto, vas a poder cambiar tu energía todo el tiempo a tu favor

## **¿Qué tomaría para que seas consciente de esto?**



## **Empecemos.**

Lee con atención:

*Yo (tu nombre) soy un ser infinito y a partir de hoy  
estoy dispuesto a transformar mi energía con facilidad y elegancia,  
en cada pensamiento, cada palabra hablada y plasmada,  
elijo ser honesto(a) conmigo, reconocer la verdad  
y ser consciente de las mentiras.*

Escribe todo este párrafo de nuevo porfavor:

Repite en voz alta con la mano en tu corazón y percibe la energía cuando lo dices  
(Si no percibiste nada no significa nada) solo es.

# CAPÍTULO 1:

## Un Mundo de Posibilidades

En este capítulo les cuento que para mí sanar es un estado de ser y que no significa que estás roto ó que tienes algo mal, simplemente que puedes elegir transformar absolutamente todo. La herramienta que encontré recientemente y me encantaría compartirlas son las preguntas de “*The Work*” de Byron Katie, no haremos su método, solo usaremos las preguntas.

- Piensa en un juicio que tienes sobre ti mismo(a) que reconoces te esta limitando.  
(Ej: soy tonta porque no me va bien en la escuela)  
Anota el juicio como te lo escribí en el ejemplo:

- Ahora anota el juicio y responde las preguntas escribiendo la respuesta.

Tu juicio:

- ¿Es eso verdad? (aquí solo hay 2 respuestas SI ó NO, no existe el “esque yo cuando era chiquita”)
- Tu juicio:  
¿Tengo la certeza absoluta de que eso es verdad?  
(aquí solo hay 2 respuestas SI ó NO, no existe el “esque yo cuando era chiquita”)
- Tu juicio:  
¿Cómo reacciono cuando tengo ese pensamiento?  
Ej: Me pongo fúrica cuando pienso eso

# CAPÍTULO 1:

- Tu juicio:

¿Cómo reacciono cuando tengo ese pensamiento?

Ej: Me pongo fúrica cuando pienso eso

- Tu juicio:

¿Quién sería sin ese pensamiento?

Ej: una persona libre

- Ahora escribe de nuevo lo siguiente:

*Yo (tu nombre) sería (lo que serías sin ese pensamiento)  
sin embargo reacciono (lo que escribiste en como  
reaccionas con ese pensamiento)*

Escribelo y lo vas a repetir en voz alta:

Hoy reconozco que esto es un simple pensamiento cargado de juicio, eso quiere decir que es mentira, donde no tengo certeza de que sea verdad y hoy elijo liberarlo, **¡gracias!**

Escríbelo de nuevo y repítelo en voz alta:

# CAPÍTULO 2:

## Thetahealing, Cuando Descubrí la Magia

Hablar con Karen [@artemisa\\_sanacion](#) sobre Thetahealing y sobre cómo esta herramienta cambió mi vida para siempre, me llevó a pensar en el siguiente ejercicio para liberar las creencias. Anota antes de escuchar la sesión de Thetahealing 3 creencias limitantes y médelas del 1 al 10.

### 1. Creencia limitante:

Del 1 al 10 que tanta fuerza tiene esta creencia en tu universo (1 es lo mínimo- 10 es lo máximo)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 2. Creencia limitante:

Del 1 al 10 que tanta fuerza tiene esta creencia en tu universo (1 es lo mínimo- 10 es lo máximo)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 3. Creencia limitante:

Del 1 al 10 que tanta fuerza tiene esta creencia en tu universo (1 es lo mínimo- 10 es lo máximo)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## CAPÍTULO 2:

Ahora mientras escuchas la sesión/meditación de Thetahealing de este episodio trae estas creencias energéticamente a tu espacio y durante esta sesión permite que la energía de la sesión/meditación llegue a cada una de ellas como tu lo puedas hacer. (te recomiendo que hagas una por una - es decir 3 veces escuches la sesión con la creencia correspondiente).

Ahora; percibe la energía de cada creencia y percibe si disminuyo la fuerza de esta creencia en tu universo.

Escribe y responde:

### 1. Creencia:

En que número de intensidad esta ahora:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 2. Creencia:

En que número de intensidad esta ahora:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### 3. Creencia:

En que número de intensidad esta ahora:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Liberar tus creencias es gratis, solo tienes que dejarlas ir

# CAPÍTULO 3:

## **De Supervivencia a Consciencia.**

Como platicamos en este capítulo Palo @paloma.sanacion y yo, sanar es algo súper importante para cuidar de nosotros mismos y no tenemos que esperarnos hasta el borde de explotar para empezar a sanar. Palo nos recomienda algunas cosas que podemos hacer para empezar a hacer un trabajo de introspección de nuestras emociones y en el ejercicio de hoy quiero complementar eso para que trabajemos alguna emoción que llevemos cargando y que no hayamos trabajado de fondo.

1. Piensa en esa emoción que percibes (puede ser enojo, tristeza, rabia, ansiedad, felicidad, éxtasis, angustia, amor)

**Anotala:**

**Lee esta pregunta y vuelve a escribirla:**

¿Cuándo percibo la/el \_\_\_\_\_, cuántas \_\_\_\_\_ estoy percibiendo en mi universo? (Ej: ¿Cuándo percibo la tristeza, cuántas tristezas estoy percibiendo en mi universo?).

Escribe la pregunta 3 veces, el escribir la pregunta te permite ser consciente de la energía de ésta.

1.

2.

3.

## CAPÍTULO 3:

*Al ser un ser energético muchas veces tu cuerpo y tu ser percibe constantemente el universo de otras personas pudiera ser que nos conectamos con la energía colectiva, el miedo colectivo y las emociones que reinan en esta realidad son las que más te limitan.*

Ahora lee en voz alta y escribe el número que llego a tu mente cuando preguntaste ¿Cuándo percibo la/el \_\_\_\_\_ cuantas \_\_\_\_\_ estoy percibiendo?

Anota el número, realmente no es relevante el número, no es algo cognitivo, ni que tengas que pensar, tampoco el número significa nada, solo es un número.

Ahora repite en voz alta:

*Hoy libero (la emoción que escribiste) de mi ser.*

Ej: Hoy libero todas estas tristezas de mi ser

Escribe esa frase nuevamente y repítelo en voz alta:

# CAPÍTULO 3:

2. Pregúntale a tus papás e incluso a tus abuelos:

- ¿Cómo vivías tú esa emoción de niño?
- ¿Hay algún momento específico que recuerden donde hayas estado en esa emoción?
- ¿Ellos cómo viven esa emoción?

Con esa información haz journaling, lo que te llegue a la mente respecto a la información que recibiste lo plasmaras en papel:



# CAPÍTULO 4:

## **El Día que Constelé Mi Relación.**

En mi punto de vista, constelar es una gran herramienta para que todos liberemos temas de nuestras relaciones de todo tipo (papás, hermanos, hijos, amigos, compañeros...).

Si les gustaría constelar, pueden contactar a Tania por instagram en **@healingenergy777**.

La actividad de hoy es sencilla, haz journaling de los patrones que te gustaría transformar con tu relación contigo mismo y tu relación con los demás. *Por ejemplo: Un patrón que yo tenía en mis relaciones era siempre ponerme por debajo de otras personas, eso quería decir que yo me minimizaba a mi misma y entonces la relación conmigo misma era la menos importante para mi.*

**Escribe lo que te nazca:**

# CAPÍTULO 5:

## La Existencia de Otros Universos y Dimensiones

Me encanta la técnica de sanación que usa Zez en Instagram la encuentras como @999poramoragia y espero que hayan hecho el pequeño ejercicio que nos regaló al final de este capítulo y que sepas que puedes volver a hacerla en cualquier momento en el que creas que tú y tu cuerpo la requieren. Ahora hagamos este ejercicio:

### Anota un pensamiento que consideras te ha estado limitando los últimos meses

Pensamiento:

#### Lee:

Libero este \_\_\_\_\_ (pensamiento) de todos mis campos energéticos; de mi campo físico, emocional, etérico y astral en los 12 universos. **Hecho está, hecho está, hecho está.**

Escribe 3 veces todo este párrafo para ser consciente de la energía que se percibe cuando lo escribes:

### Anota una emoción que consideras te ha estado limitando los últimos meses

Emoción:

#### Lee:

Libero esta \_\_\_\_\_ (emoción) de todos mis campos energéticos; de mi campo físico, emocional, etérico y astral en los 12 universos. **Hecho está, hecho está, hecho está.**

Escribe 3 veces todo este párrafo para ser consciente de la energía que se percibe cuando lo escribes:

Te recomiendo lo sigas haciendo y que también lo hagas con otros pensamientos y emociones en una hoja en blanco.

# CAPÍTULO 6:

## **Mi Fascinación con Access Consciousness®**

Si llevas un rato siguiéndome sabes que me encanta la serie de herramientas energéticas de Access Consciousness® y sobre todo el hacer preguntas, vamos a jugar con una de sus preguntas principales mientras lo escribes:

### **¿Qué más es posible?**

Anota una situación que juzgues como pésima: *Ejemplo: me engañaron*

Describe esa situación:

Ahora anota 15 veces:

Ok esto paso, ahora ¿Qué más es posible?

**¿Para que es esto?** Para sacar la costumbre de tu cerebro de solo juzgar la situación, quitar la victimización (el no reconocer que inconsciente ó conscientemente tu la elegiste)

Al escribirlo y permitir genuinamente la pregunta de ¿Qué más es posible?

Puedes recibir una percepción y energía distinta hacia la misma situación.

# CAPÍTULO 6:

Anota una situación que juzgues como increíble:

Ejemplo: *mis vacaciones del 2015 son las mejores vacaciones que he tenido en la vida.*



Describe esa situación:

Ahora anota 15 veces:

Ok esto paso, ahora ¿Qué más es posible?

Al hacer esto quitas la significancia que le diste a esa situación de “es lo mejor de lo mejor” para entonces genuinamente reconocer que hay más posibilidades en tu vida, recibirlas y seguir eligiendo cada vez más.

# CAPÍTULO 7:



## **Hablando con los Animales.**

Me fascina este capítulo con Ana Anorve, les dejo su Instagram: @ana\_paola\_anorve\_mx

### **Ejercicio:**

Cierra los ojos y conecta con la energía de tu animal favorito ó un animal que llame tu atención, recibe energéticamente a ese animal durante varios minutos, deja entrar esa energía en tu corazón y tu ser.

### **Escribe:**

¿Qué te gusta de ese animal?

¿Qué hay en ti de ese animal que aún no haz reconocido?

### **Ahora busca en google lo siguiente:**

Animal de poder (nombre del animal que te gusta). Con esa información haz journaling como tu lo puedas hacer (estos ejercicios no son lógicos simplemente al estar accedendo a información vas abriendo el panorama que tienes hacia ti mismo y la vida y entonces vas cambiando tu energia.

### **Journaling:**

# CAPÍTULO 8:

## La Energía del Dinero

Escríbele una carta al dinero:

¿Qué te gustaría recibir de él?, ¿Qué piensas realmente de él? se honesto(a), ¿Qué te hace sentir realmente?

Al final del carta escribirás

✦ *“Dinero a partir de hoy elijo recibirte en todas tus presentaciones con gracia y facilidad”* ✦

Querido Dinero:



# CAPÍTULO 9:

## **Sólo Puede Cambiar Quien Está Dispuesto a Elegirlo**

Me encanta este capítulo, porque al hablar con mis clientes, es cuando vuelvo a reconocer el poder que tienen las herramientas si las practican y me encanta conocer sus historias de transformación. Muchas veces estamos estancados, haciendo muchas cosas para que algo cambie y esto no cambia. La razón por la cuál algo no cambia, es porque en el fondo te funciona y amas esa situación (inconscientemente)

**Anota una situación recurrente en tu vida que has querido cambiar sin éxito:**

**Ahora escribe la pregunta ¿Qué amo de esto?**

Cada vez que lo escribas trae la energía de esa situación en tu cabeza, mantente presente con la situación que escribiste. Escribe la pregunta 15 veces (lo repetimos tantas veces para ser consciente y sacarlo de tu sistema):

**Ahora escribe 15 veces ¿Qué tomaría para que esto cambie?**

Mientras lo escribes leelo en voz alta:

Cuando tenemos situaciones súper repetitivas no cambian a la primera pues es una energía constante en tu vida, pero el hacer estas dos preguntas hace que disminuya gradualmente esta situación hasta que un día dejes de elegirlo, a mi me tomó 2 meses reconocer que amaba el drama (a mi forma) y dejar de elegirlo.

# CAPÍTULO 10:

## **Conectando con Tu Ser en la Vida Diaria**

Recuerda que para generar un cambio en tu energía hay que poner las cosas en práctica porque las herramientas ahí están y somos nosotros quienes elegimos si las dejamos ahí en el cajón ó si las aplicamos.

Hoy me gustaría que escribieras una carta a ti mismo(a) haciendo la demanda de lo que vas a crear para ti este año, inspírate, puedes poner beats binaurales para fluir.

**Querido(a)**

(tu nombre)





# SANACIÓN BONUS:

**Escucha la sesión:**

Y ahora escribe tus respuestas a cada pregunta

- ¿Qué juzgo de ser yo?
- ¿Qué puedo recibir de mi hoy?
- ¿Qué puede ser hoy que antes no me permitía ser?

1. Ahora vuelve a escuchar la sesión acostado y mete la energía de la sesión a la energía de las respuestas que escribiste y haz este ejercicio cada momento que quieras ser consciente que puedes dejar de juzgarte y te recibas más y más.

*Gracias por hacer journaling + herramientas energéticas conmigo, ¡ha sido un placer!  
Recuerda que si vuelves a hacer los ejercicios de nuevo, puedes recibir más y ser más.*

Sígueme en: [@haruhealing](https://www.instagram.com/haruhealing)