

La abundancia tiene que ver con el equilibrio y la nutrición que le das a tu vida. Veinte minutos para caminar, media hora para contemplar, todo eso agrega abundancia a la vida.

1/ Agregar placer

Tomate el tiempo para cuidarte; un baño con aceites esenciales humeando, velas, escuchar buena música y bailar sola; estar en un lugar calentito leyendo un buen libro. La abundancia se crea con la calidad con la que nos cuidamos. Somos los únicos que podemos saber realmente que es lo que necesitamos para sentirnos reconfortados. Esta semana tomate el tiempo para hacer alguna de estas acciones que sabes te hacen bien.

2/ Reglas desagradables

Muchos de nosotros nos decimos cosas desagradables durante el día o nos prohibimos situaciones que nos dan placer.

Salgo a hacer un mandado, sin ganas, me falta aceite para cocinar, cuando llego al almacén resulta que veo una lata de duraznos en almíbar y decido llevarla para el desayuno de la mañana, agregar medio durazno al licuado durante toda la semana, eso es: una lata. También recuerdo que quería velas, para no encender las luces hoy de noche, llevo seis. Paso por la caja. Regreso a casa, dejo todo sobre la mesada y me dispongo a cocinar: ¡no tengo aceite! que tarada!!! y ya cerró.

Eso es un ejemplo en mi vida, cada uno tendrá los suyos, en este caso son opuestos los placeres con el insulto que me hago a mí misma. Haciendo este deber durante la semana pude observar la cantidad de veces que me digo y hago cosas por el estilo

¿Probamos?

Hacé una línea vertical por el medio de la hoja, en la columna de la derecha titúlala: "Charla desagradable" (eso sería en mi caso: que tarada te olvidaste de lo único que ibas a buscar y trajiste solo boludeces"). Escribí ahí cinco cosas maliciosas y abusivas que te decís habitualmente. La de la derecha se llama "Reglas desagradables" ahí pone cinco cosas que te gusta hacer y no te permitís.

¿A quién le hacen bien esas reglas?

SOLVENTAR LOS SUEÑOS

Para ver cómo pagar tus sueños precisamos saber cuáles son, tanto los grandes sueños como los pequeños y entender cuál es su costo real.

Cada dinero que ahorres no será entonces un sacrificio, sino un paso que te acerque a ese sueño. No se trata de ahorrar por ahorrar sino hacerlo para llegar a hacer lo que más querés.

Para aprender a financiar los sueños vamos a aprender a:

- a) Articularlos
- b) Juntar el dinero e invertirlo para lograrlo
- c) Reducir gastos para poder reunir el dinero necesario
- d) Disponer de tiempo cuando no podés conseguir dinero.

3/ La cuenta de los sueños

En estas cuentas irás juntando en un sobre lo que puedas cada día, no importa la cantidad ni el tiempo que te lleve, pero sí lo harás de forma sistemática como si fuera una deuda con alguien. Contigo, que es el alguien de quien ahora nos estamos ocupando.

Podés empezar con lo que vale un boleto por día ahora que probablemente salgas menos.

EL ESPIRITU CREADOR, O EL DIOS CREADOR

Tomo la palabra dios acá como el espíritu creador, para evitar caer en simbolismos relacionados con el cristianismo o cualquier otra religión que profeses o rechaces.

¿Es opuesto el espíritu creador a la vida material, a la obtención de los recursos necesarios para solventar tus sueños?.

El espíritu creador ama la naturaleza y la naturaleza es expansión y abundancia. Vida. Existen miles de flores en un campo, todas hermosas, la margarita, el macachín, la azucena, el jazmín, la flor del trébol, la de la manzanilla... abundancia de colores, aromas, y... belleza. Y sin embargo, parece que no estuviera bien, o fuera un derroche pretender vivir en la abundancia, desear la abundancia.

Cumplir los sueños también goza de un aspecto espiritual.

4/ Explorar las ideas acerca de Dios

Hacé una línea vertical por el medio de la hoja.

La columna de la izquierda se llamará: "Viejas ideas acerca de Dios" y la de la derecha "Nuevas ideas acerca de Dios".

En la de la izquierda escribí todas las ideas que tenías acerca de Dios cuando eras niño/a (a mí, entre otras cosas, me resultaba poderoso, masculino, vengativo, transformador y así...) y en la de la derecha imaginate una fuerza todopoderosa y benévola dispuesta a realizar todos tus sueños, ¿qué características tiene esa fuerza?.

5/ En busca del milagro

Asumí que ahora tenés todo el respaldo de esta fuerza positiva que acabas de describir.

¿Qué cambios harías en tu vida si tuvieras todo ese respaldo espiritual?

Hacé una línea vertical por el medio de la hoja, en la columna de la izquierda ponele de nombre "Temor" y en la derecha "Fe"

Escribí en la izquierda situaciones y conductas que se activan cuando sentís temor en esas situaciones y percibís que quedas trancado/a, o estancado/a.

En la de la derecha los cambios que deseas producir ayudado por tu respaldo espiritual.

Mucha suerte con todo esto!

Cariños,
Mariana