

En este documento encontrarás todos los ejercicios que tienes que realizar para subir tu frecuencia de vibración, durante los primeros 15 días. Con estos ejercicios vamos a conectar con la gratitud, el amor incondicional y la abundancia.

1. Primer ejercicio

Después de visualizar el vídeo de la lección 2 – **Conectemos con la gratitud, la abundancia y el amor incondicional**, durante 15 días, escribe 3 gratitudes diarias. Si te apetece puedes compartir tus gratitudes en el grupo de WhatsApp

	GRATITUD 1	GRATITUD 2	GRATITUD 3
DIA 1			
DIA 2			
DIA 3			
DIA 4			
DIA 5			



DIA 6			
DIA 7			
DIA 8			
DIA 9			
DIA 10			
DIA 11			
DIA 12			
DIA 13			

DIA 14			
DIA 15			

2. Segundo Ejercicio

Después de visualizar el vídeo de la lección 3 – **Ejercicio práctico gratitud**. Vas a buscar una persona que te haya hecho daño en el pasado y vas a conectar con la gratitud. Seguro que hay algo que tienes que agradecerle; Vas a escribirle una carta y de esta forma vas a romper el lazo de dolor y sufrimiento.

3. Tercer Ejercicio

Después de visualizar el vídeo de la lección 4 – **Ejercicio práctico 2**. Vas a anotar todas las gratitudes que tienes hacia tus padres.

4. Cuarto ejercicio

Una vez que hayas visualizado el vídeo de la lección 5 – **Amor incondicional**, te propongo de nuevo un diario de 15 días. Durante estos 15 días realiza la meditación para conectar con el amor, y después escribe:

Día 1: En el día de hoy amo,..... Y después escribe cómo te sientes,.....