Ejercicios Sobre la Abundancia

Las siguientes preguntas aparecen en el vídeo de **"Ejercicios".**

1. ¿Hasta qué punto estás sosteniendo una situación dolorosa en tu vida por temor a cambiar?

2. ¿Hasta qué punto estás dispuesta a renunciar y cambiar tus creencias limitantes?

3. ¿Cuánto me creo de 0 a 10 esta creencia?

- "Ganar mucho dinero hoy en día es difícil"
- "Para ganar mucho dinero hay que matarse a trabajar"
- "Encontrar un trabajo digno en la actualidad es imposible"
- "La vida de hoy es muy complicada para los jóvenes"
- "Siempre tengo mala suerte"
- "Solo los ganadores tienen derecho a triunfar
- "No merezco..."
- "La vida es dura e injusta"
- "No valgo nada"
- "El dinero no es importante"
- "Tener mucho dinero no es necesario"
- "No sirvo para nada"
- "Yo me conformo con poco"
- "No puedo hacer nada en esta situación"
- "Las cosas son como son"

4. ¿Qué he hecho hoy para aportar valor a mi vida?

5. ¿Está equilibrado el DAR y RECIBIR en mi vida?

6. ¿Qué relación tengo con el dinero?

Una vez que hayas visualizado el vídeo 4, **"Aspectos que me alejan de la abundancia"** revisa la siguiente lista de posibles aspectos o situaciones que te estén alejando de la abundancia y subraya los que resuenen contigo.

- Abuso de poder (o ser víctima de ello)
- Negativa continuada al cambio, a la mejora o a la optimización de tu vida
- Negar sistemáticamente las posibilidades que tiene la vida de hacerte evolucionar
- Pensamientos mediocres, egoístas o limitantes, en cualquier ámbito
- Actitudes y estilo de vida basadas en la miseria o en la creencia de "me falta"
- Situaciones de no merecimiento o de no reconocimiento
- No valoración o agradecimiento de lo positivo en tu vida
- La toxicidad en cualquiera de sus vertientes: celos, envidia, difamación, etc.
- Actitudes de aprovecharse del prójimo más allá del abuso de poder
- Actitudes de dejarse aprovechar por el prójimo
- El victimismo como forma de llamar la atención
- Ingresos limitados y/o excesivamente bajos
- Necesidad de gastar el dinero que tienes
- Resistencia exagerada a dejarse invitar cuando te lo ofrecen
- El ahorro se vuelve un suplicio o se vuelve imposible
- Incremento progresivo de los gastos fruto de la mala gestión o no previsión.

Después de haber revisado la lista anterior a continuación te dejo un listado de creencias empoderadoras con respecto a la abundancia, elige 3 o 4 y quiero que las trabajes. Recuerda que el módulo 2 trabajamos las creencias por lo que podemos eliminar aquellas que nos limitan y cambiarlas por otras más positivas para nosotras/os.

- "Cada día me levanto lleno de entusiasmo por todo lo que la vida me ofrece"
- "Estoy en la vida para ser feliz y disfrutar plenamente de ella"
- "Ganar más de 5000€ al mes es apropiado para mí"
- "Puedo estar en paz ganando más de 5000€ al mes"
- "Tengo una actitud próspera y constructiva en toda situación"
- "Merezco ser reconocido por la excelencia de mi trabajo"
- "Soy optimista y encuentro soluciones útiles en toda circunstancia"
- "Estoy preparado para llevar al éxito todos y cada uno de mis proyectos"
- "Me permito triunfar en todo aquello que emprendo"
- "Merezco ser remunerado y recompensado positivamente en mi trabajo"
- "Aprovecho todo aprendizaje que la vida me ofrece".