

PREGUNTAS PARA TU DIARIO

¿Qué 3 cosas admiro en mi madre?

¿Qué 3 cosas perdono de mi madre?

¿Qué es lo que más agradezco en mi relación con mi madre?

¿Qué 3 cosas admiro de mi padre?

¿Qué 3 cosas perdono de mi padre?

¿Qué es lo que más agradezco en mi relación con mi padre?

AFIRMACIONES PARA EL SETUP

Mi gratitud en la llave que abre la puerta a mi corazón amoroso.

Me quiero tal y como soy. Soy perfecto tal y como soy.

Mi amor por los demás y por mí mismo es la respuesta a todas las preguntas.

Cuánto más amor doy, más amor recibo.

Pase lo que pase, sé que es una lección de amor.

Mi amor reina sobre todas mis emociones.

Me concedo a mí mismo y a los demás espacio y el tiempo para amar.

Dedico tiempo de calidad a las personas que amo.

Si estuviese libre, me pediría para salir.

Mi corazón guía mis palabras.

EJERCICIO PARA ESTA SEMANA

Escribe una carta de agradecimiento a tus padres. Primero pon 3 cosas que valoras en ellos. Después 3 cosas que les perdonas, si no lo sientes de corazón "haz como sí" y escríbelo. Después 3 motivos por los que les das las gracias. Entrégasela en mano, envíala por correo, quémala o métela en agua con sal gorda y después tírala a la basura. Has hecho tu trabajo, no te preocupes por cómo va a suceder la magia. Enfócate en el qué y después suelta todo apego al resultado.