

Reprograma tu mente para recibir

Por Liz Stuart

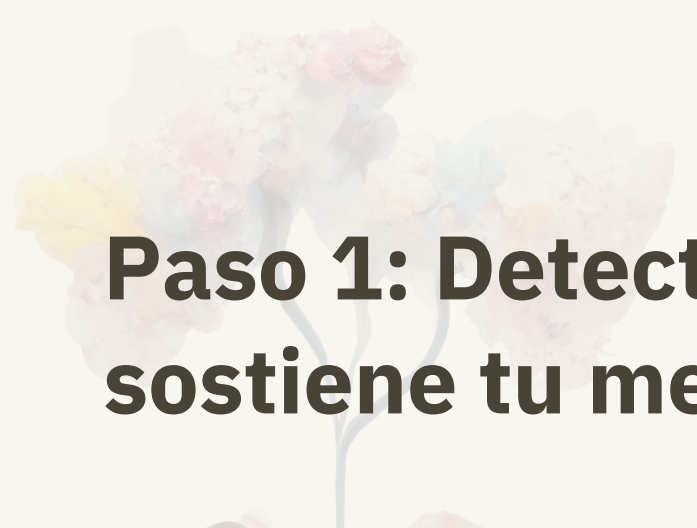


¿Por qué reprogramar tu mente?

**Porque muchas veces lo que
bloquea tus manifestaciones no es el universo,
*es la historia inconsciente que sigues repitiendo
dentro de ti.***

Lo que crees que mereces determina lo que estás listo para recibir.





Paso 1: Detecta la creencia limitante que aún sostiene tu mente

Cierra los ojos, respira y siente: ¿Cuál de estas frases vibra contigo (aunque no quieras que lo haga)?

"Tengo que trabajar muy duro para merecer."

"El dinero se va tan rápido como llega."

"Es peligroso brillar demasiado."

"Si recibo, otros tendrán menos."

"No soy suficiente todavía."

No juzgues. Solo reconoce. Porque todo lo que se ve se puede transformar.

Paso 2: Elige una afirmación consciente para sembrar una nueva realidad

Afirmaciones sugeridas:

| *"Recibir con amor es un acto de merecimiento sagrado."*

| *"Soy suficiente ahora. No necesito probar nada para merecer."*

| *"El universo me sostiene con generosidad y confianza."*

| *"Estoy abierta a recibir sin culpa, con gratitud y gozo."*

Es importante que la afirmación se **sienta posible**, no forzada. El cuerpo lo sabe.

Paso 3: Repeticiones que activan tu energía (7 días)

Cada mañana, al despertar:

- Coloca tu mano sobre el pecho
- Respira profundo
- Repite tu afirmación 3 veces mirando al espejo
Luego, repítela en voz baja durante el día cada vez que lo recuerdes

Cada noche:

- Escríbela una vez en tu diario Agradece por una señal (grande o pequeña) que el universo
- te haya mostrado hoy

La repetición no es un acto mecánico. Es un acto de siembra energética.

Frase para recordar

"Tu mente crea desde la historia que sostienes. Hoy puedes elegir una nueva."