Teletransporte hacia tus deseos

¿Qué deseas?

¿En quién te convertirás cuando lo logres?

¿Qué te aporta este ejercicio? ¿Cuándo te vendría bien usarlo?

1. Aceptación Radical

Acepta lo que sea que estás viviendo/sintiendo/pensando, reconociendo que Está bien!

¿Qué te aporta este ejercicio? ¿Cuándo crees que te vendría bien usarlo?

2. Aumenta tu sensibilidad emocional

Satisfacción, Esperanza, Optimismo, Expectativas positivas-Creencia, Entusiasmo-Ilusión-Felicidad, Pasión, Alegría-Conocimiento-Poder Personal-Libertad-Gratitud-Apreciación.
¿Cómo se siente? ¿Dónde se siente? ¿Qué forma tiene? ¿Qué te pasa cuando la sientes?

¿Qué te aporta este ejercicio? ¿Cuándo te vendría bien usarlo?

1. Transforma lo que no deseas en deseos

Deseo	No Deseo

¿Qué te aporta este ejercicio? ¿Cuándo te vendría bien usarlo?

Deseos Integrados

Deseos específicos

Deseos generales

¿Qué te aporta este ejercicio? ¿Cuándo te vendrá bien usarlo?

3. No sería maravilloso si…

¿Qué te aporta este ejercicio? ¿Cuándo te vendría bien usarlo?

1. Qué me hace feliz

De mi...

De mi vida...

¿Qué te aporta este ejercicio? ¿Cuándo te vendrá bien usarlo?

2. Lista de mentiras, verdades y creaciones

Mentiras	Verdades	Creaciones

3. Diseña tu vida - Creando impulso

Salud

Relaciones

Finanzas

Trabajo

¿Qué te aporta este ejercicio? ¿Cuándo te vendría bien usarlo?

1. Torrente de apreciación

Elige un elemento (persona, cosa, situación, emoción...) y riégalo con un torrente de apreciación.

¿Qué te aporta este ejercicio? ¿Cuándo te vendría bien usarlo?

2. Estabilidad de pensamiento

¿Qué te aporta este ejercicio? ¿Cuándo te vendría bien usarlo?

3. Felicidad incondicional

¿Qué deseas para ser feliz?

¿Cómo te sentirás cuando lo consigas?

¿Qué te aporta este ejercicio? ¿Cuándo te vendrá bien usarlo?

Tu plan de Acción Feliz :)

Rutina diaria

¿Cuándo es mejor para ti hacerla? ¿Cuánto tiempo le quieres dedicar? ¿Qué herramientas son las que más te gustan y las que más efectivas te resultan? ¿Cómo lo vas a hacer?

Mañanas
Todo el que necesite: 1 hora
Torrente de apreciación
Estabilidad de pensamiento
No sería maravilloso sí...
Juego de la abundancia
Después de mi meditación en mi cuaderno en el sofá en pijama con mi mantita

Tu Botiquín de la Felicidad

¿Qué herramientas te alinean más cuando no te sientes bien? ¿Cómo las vas a usar? ¿Cuándo vas a hacer tu vídeo de rescate? ¿A quién se lo vas a enviar para que te lo reenvíe en caso de que te sientas mal?

No sería maravilloso si...
Estabilidad de pensamiento
Meditación
Vídeo de rescate

1º medito, después cambio el enfoque con una herramienta

Ya está hecho

Patrick

Premio por ser Feliz

¿Cómo te vas a premiar? ¿Cuándo? ¿Con quién lo vas a celebrar?

Por la noche cuando he tenido un buen día, repasando mis éxitos y exprimiéndolos al máximo
Celebrar con Patrick, Blanche con la que celebro mis éxitos, Paul, André...