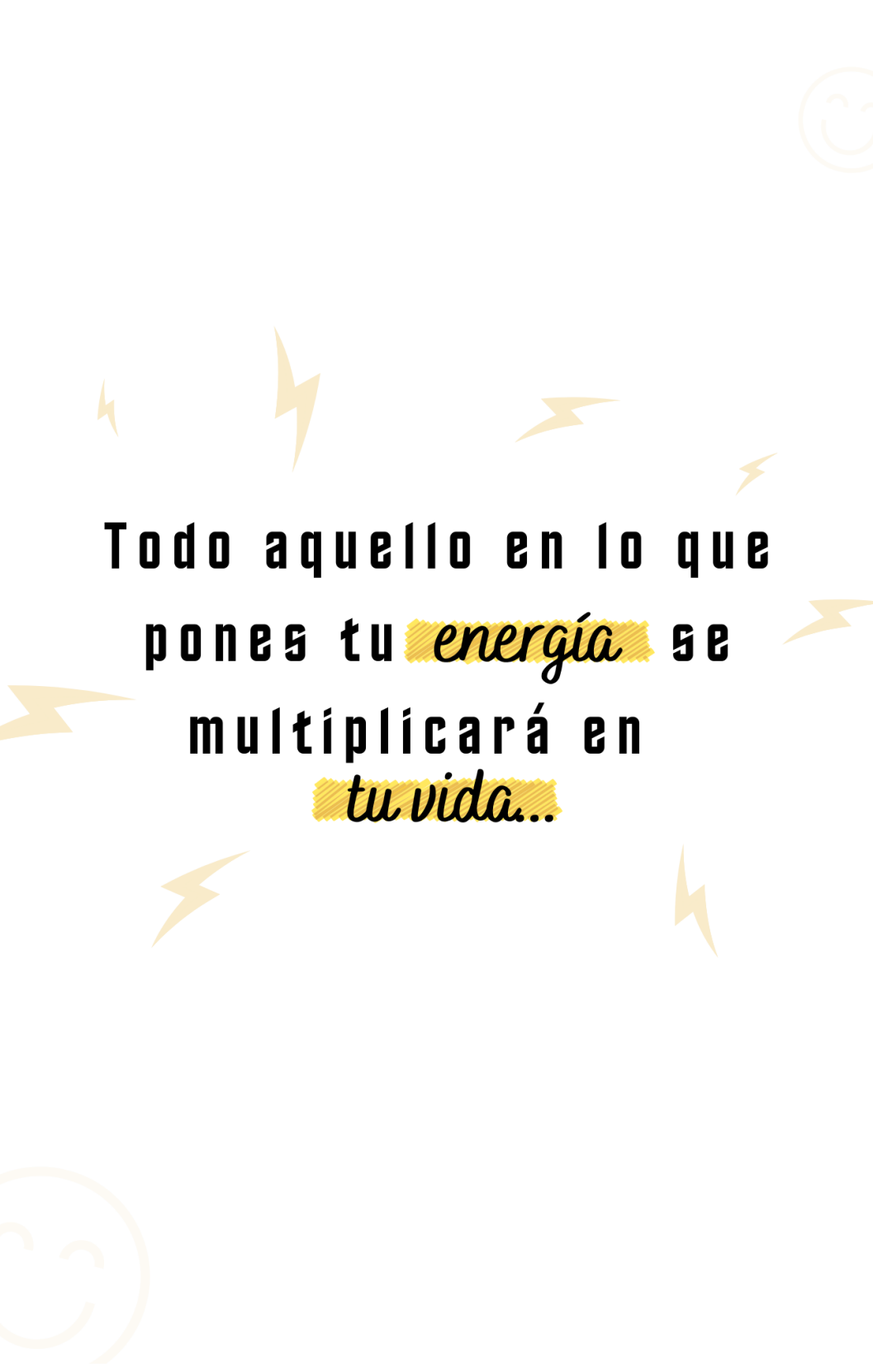


Sanas, te fortaleces y prosperas cuando dedicas un tiempo contigo de forma disciplinada.

MANUAL
de la
*Feliciplina
y Auto-sanación*

IVÁN XIMÉNEZ



Todo aquello en lo que
pones tu *energía* se
multiplicará en
tu vida...

“Entre más renuente a aceptar, a sentir, a amar, a perdonar, a emocionarte, a plasmar tus ideas y a tomar acción, más se enferma tu cuerpo, tu mente y tu alma. Es la renuencia lo que desgasta tu ser.”

Este diario tiene como objetivo que aprendas a expresar tus emociones, ideas, enojos, anhelos y alegrías para que todo esto se convierta en energía que te permita tomar acción y lograr lo que quieras en tu vida.

Aprenderás a soltar lo que ha quedado rezagado en tu mente y en tu corazón que no te hace bien, aprenderás a organizar tu día de forma efectiva, pues no es un secreto que lo que distingue a las personas exitosas de las no exitosas es cómo planean su día a día. Y tendrás la oportunidad de responderte preguntas que te permitan ampliar tu conciencia.

Escribí este diario con total responsabilidad porque quiero que seas una persona feliz, próspera y sana, he plasmado aquí lo que he aprendido todos estos años de grandes mentes y de lo que a mi personalmente me ha funcionado.

Aunque no existe una sola fórmula para todos debido a que todos somos diferentes lo aquí expuesto es el resultado de más de 10 años de aprendizaje como empresario, psicólogo, maestro y coach en transformación y liderazgo.

Así que busca pasar un momento contigo leyendo las instrucciones, respira hondo, exhala, inhala y comenzamos.

La prosperidad se construye.

Lo primero que quiero que metas en tu mente, LA PROSPERIDAD NO ES CUESTIÓN DE SUERTE, SE CONSTRUYE. ¿Estamos claros con esto?

Cuando hablo de prosperidad hablo de prosperidad física, psicológica, económica, de felicidad o lo que para ti signifique ser una persona próspera.

Muy bien, por tanto tienes primero que elegir ser próspero y enseguida decir “Voy a construir mi prosperidad” Pero dilo con tu boca, que te alcances a escuchar.

Y ahora si, iniciamos los 5 puntos que deberás entender con claridad para plasmar en tu diario de la feliciplina.

1. AGRADECIMIENTO

“Lo que agradeces se multiplica en tu vida”

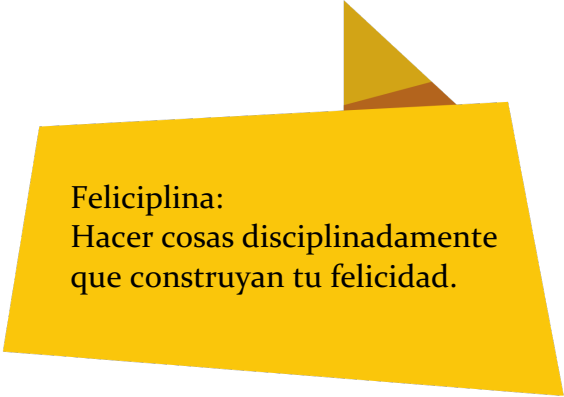
Si no expresas agradecimiento cada día por lo que tienes, entonces tampoco vas a agradecer por lo que tendrás mañana. Hay bendiciones cada día para todas las personas pero no todos están dispuestos a recibir esas bendiciones en su vida pues un corazón que no es agradecido es un corazón que no está dispuesto a recibir.

Me funciona pensar que Dios, el universo, la vida (o en lo que tu creas) al ver que no expresas agradecimiento por lo que te envía se “desmotiva” a mandarte más bendiciones para ti, pero cómo tiene tantas bendiciones para repartir se las manda a las personas que son agradecidas y que están en apertura para recibirlas.

Yo soy una de esas personas que literalmente digo; Dios, si hay gente que no está dispuesta a recibir tus bendiciones, mandamelas a mi, ya verás como yo las aprovecho, y enseguida agradezco por ellas como si ya las tuviera.

Te sorprenderías cuántas bendiciones llegan en mi vida, soy un hombre próspero en todos los sentidos. Las bendiciones me han permitido mejorar mi físico, prosperar económicamente, viajar cuando lo anhele y divertirme, me siento un afortunado que al escribir estas palabras me da hasta nostalgia bonita y mi corazón se siente aún más agradecido. Soy y me siento un hombre amado y querido y no te lo digo para enaltecerme o presumir, te lo digo con total humildad y honestidad porque quiero que sea de inspiración para ti.

Cualquiera que sea tu definición de éxito, es posible llegar si practicas la feliciplina.



Feliciplina:
Hacer cosas disciplinadamente
que construyan tu felicidad.

¿Qué es lo que debo agradecer?

Puedes agradecer lo que tuviste, lo que tienes, y lo que tendrás.

Si, también lo que tuviste en el pasado y lo que tendrás en el futuro, de hecho agradecer por lo que tendrás es una forma de declaración, pero lo más importante no es decirlo, sino sentirlo

Lo que sientes es más importante que lo que dices

Estoy de acuerdo con las declaraciones que se han popularizado, pero lo que no me gusta es decir las por decir las, de forma que sólo se expresan con la boca pero no conectan con el corazón. Lo más importante es que sientas tu agradecimiento, que conectes contigo, que te sientas un afortunado por tenerlo, un tip es que expresas tu agradecimiento en voz alta y con expresiones físicas que te permitirán maximizar la emoción que genera el agradecer.

Cada día digo, gracias, gracias, gracias, y empuño la mano, en ocasiones cierro mis ojos por la emoción de agradecer y la voz se me sube de tono en muchas ocasiones.

Si tu agradecimiento va acompañado de gestos físicos la emoción de agradecer se intensificará.

Ideas para agradecer

Aunque la cantidad de cosas que podemos agradecer es ilimitada, puede pasar que al inicio nos cuesta trabajo, por eso he puesto para tu inspiración 4 categorías. Recuerda que siempre que tengas alguna duda puedes regresar a esta guía.

1. **Personas:** Papá por proveer, Mamá por cuidarme, hermanos por acompañarme, familia por las reuniones, vecinos por su amabilidad, pareja por su amor, compañeros por su compañerismo.
2. **Naturaleza:** Tu planta bonita, las nubes azules, el olor a tierra mojada, la lluvia, tus mascotas amorosas, la luz del sol, las aves del cielo.
3. **Momentos:** El viaje que hiciste, el olor a café por la mañana, el baño que te diste con agua fresca, la copa de vino que te tomaste, el olor a limpio, la navidad, el día domingo, la plática amena.
4. **Otros:** Las personas que recogen la basura, al presidente de tu ciudad, al señor que pasó vendiendo nieves, a tu casa bonita.

Siempre habrá algo que agradecer, si tus ojos están puestos en buscar algo que agradecer. Puedes agradecer hasta por que alguien estuvo ausente en tu vida, por que te permitió salir adelante sólo o sólo, si, detrás hasta de los aparentemente malos momentos hay cosas para agradecer.

Cada quien agradecerá de la forma con la que más se sienta gusto, si te sirve de inspiración en mi página web encontrarás un video de cómo yo agradezco.

2. MÉTODO ABCDE₅S

“Si la motivación baja la disciplina la levanta”

Al no aterrizar las ideas por escrito y no hacer un plan de acción inmediato le damos la oportunidad a la mente de que divague y se pierdan esas ideas, ya que tenemos miles y miles de distractores cada día donde se fugan muchas de nuestras ideas. En la era de la distracción en la que vivimos sólo aquellos que logren crear disciplina de ejecución son a los que les irá mejor en todos los sentidos.

Tenemos un aproximado de 60,000 pensamientos al día, dentro de todos ellos hay grandes ideas o cosas por hacer, pero si no las atrapamos por escrito, la probabilidad de que se fuguen es alta. ¿Qué tal si esa idea es la bendición que Dios, El Universo y la vida o en lo que creas te está mandando pero pues no estuviste atento a registrarla y entonces posiblemente me la mande a mí ;-).

Si trabajas, si te dedicas al hogar o cualquier cosa que hagas, organizar tu día te hará bien y te irá mejor. Te darás cuenta el gozo que se siente ir marcando cada actividad cómo concluida, y estos son los pequeños triunfos del día que te harán ir teniendo mayor seguridad, incrementarán tu autoestima y te harán tener esos pequeños momentos de felicidad día a día. A tu cerebro le encanta sentir la dopamina que se genera por un logro, por tanto, lo tendrás feliz y te recompensará.

El método práctico del ABCDE₅S

Listar las cosas por orden de prioridad es la clave y debes aprender a hacerlo de manera efectiva, sea para tu vida, para tu trabajo o negocio.

Este es el método con el que nos organizamos en mis negocios y nos permite tener claridad sobre qué es lo que hará cada elemento del equipo y al finalizar el día ver el resultado obtenido. Cada una de las letras es la etiqueta que le ponemos

a la actividad o tarea que programamos para hacer en el día. Te explico a continuación el significado de cada una de las letras:

A

Tarea altamente importante, que de no hacerse afecta el resultado anhelado significativamente y tiene una consecuencia negativa el no hacerlo o avanzar hoy.

B

Tarea importante de hacer, y tiene poca consecuencia negativa, pero es ideal terminarlo hoy.

C

Cosas que tengo toda la semana para hacer y que en algún momento se convertirá en A o B, usualmente sólo se registran las “C” en lunes y se va a arrastrando durante los días para que no se nos olvide hacerla.

D

Actividades a delegar, hay cosas que se tienen que hacer y no necesariamente las tienes que hacer tú, pero tienes que avisar anticipadamente a quien lo hará para que avance y obtenga el resultado lo antes posible, inclusive yo te sugiero que las “Ds” sean de las primeras cosas que hagas al iniciar tu día si no te llevará más de 5 minutos delegarlas.

E

Cosas que tienes que registrar cómo aprendizaje. Imaginate que aprendiste algo nuevo que es útil, ve y registrarlo pues quien escribe lo que que aprendió, aprende 2 veces y pasará a tu memoria a largo plazo y quedará en tu subconsciente listo para cuando requieras de esta información en tu vida.

Otra forma de utilizar la “E” es cuando tuviste una experiencia o aprendiste de un error y no quieres que el día de mañana alguien más cometa ese error porque le puede costar mucho a la empresa o a ti, entonces ve a registrar en tus notas del diario lo que aprendiste de ese error para cuando alguien nuevo vaya a hacer las tareas que hoy haces, casi sólo le pasarás tu manual de aprendizaje y acortarán el tiempo de capacitación y aprendizaje.

Mis “E” son ambas cosas, puede ser lo que aprendí en una clase, lo que aprendí de mis errores o de los de alguien más, y voy a escribirlo en mis notas y después hago video de ello, de esta manera siempre creo contenido que ayude a las personas.

5

Cosas o tareas que no te llevará más de 5 minutos hacerlas y permiten quitar pequeños pendientes, inclusive este puede ser el primero logró que estimule a tu mente a seguir avanzando, tu primer éxito del día que te pone en disposición de lograr más.

Estás actividades podrían ser, pagar un recibo, mandar un correo, pagar un proveedor o cualquier cosa que no te llevará más de 5 minutos hacerlas.

S

Orden y limpieza, sea en tu trabajo, en tu casa o en cualquier lugar donde llevaste a cabo tus actividades asegúrate de que al finalizar pongas las cosas en su lugar. Tu día no termina hasta que te asegures de que tus plumas, llaves, papeles los pusiste en el lugar que corresponden y dejaste tu área de trabajo limpia. Si te dedicas a tu hogar, y una de tus tareas es barrer pero dejas la escoba fuera de su lugar entonces no habrás terminado de barrer. El orden es un principio clave para crear armonía en tu vida.

Ejemplos prácticos del método ABCDE₅S

Ten presente que no todas las letras es obligatorio usarlas, tú usarás las que se adecúen para ti, y también podrás numerar las letras, es decir si tienes dos A entonces podrás poner A₁ y A₂, y así sucesivamente.

Aquí te muestro un ejemplo de cómo se verá un listado de actividades con el método utilizando todas, pero insisto no es necesario utilizar todas las letras, tú verás las que mejor te acomoden a ti.

EJEMPLO 1

ABCDE₅S - 9 DE JULIO

- A) Hacer presentación a cliente del producto.
- B) Revisar el resultado de las ventas.
- B₁) Terminar reporte financiero.
- C) Diseñar una estrategia de campaña.
- D) Solicitar el diseño gráfico de la nueva campaña.
- E) Registrar la forma en que es más fácil sacar el reporte financiero.
- 5) Pagar el recibo de la luz por internet.
- S) Orden y Limpieza de mi espacio de trabajo.

EJEMPLO 2

B) Poner tierra nueva y agua a las plantas

C) Sacar la ropa que ya no me queda

D) Llamar al señor Ramón para que venga a pintar la casa.

5) Publicar en los grupos de venta mis productos.

S) Orden y limpieza

Listo, estos son 2 ejemplos donde utiliza todas los caracteres y en otros no.

evaluación de tus resultados del ABCDE5S

La autoevaluación es lo más importante para ir creciendo tu capacidad intelectual y de ejecución, evaluarte mal o tratar de auto-engañarte del porqué no hiciste tal actividad puede ser muy contraproducente pues te estás diciendo mentiras a ti mismo y ahora tu cerebro se dará cuenta que decirte mentiras y encontrar cualquier argumento medio válido te hace sentir mejor, entonces se hará hábil para contar mentiras que tarde o temprano pagarán factura en tu mente.

Existen 4 formas de evaluar cómo te fué en la ejecución de tu actividad programada.



= Lo logré, soy un hombre organizado, fuerte y de acción.

Si, cada check que pongo en cada actividad es el resumen de un reconocimiento que me doy, recuerda que por simple y sencillo que parezca el reconocerte te pone en un estado energético favorable.

 = **Reloj descompuesto**

Este simboliza un reloj circular y significa que no tuviste el tiempo, no te organizaste de manera efectiva o algo que tiene que ver con tu tiempo no te permitió concluir. A mi me funciona decir que no me supe organizar, por que si tuve tiempo de sobra para ocio en redes sociales, para ver los memes del grupo de whatsapp, entonces no me organicé bien. Así que tu ponle el significado que mejor te funcione.

 = **Triángulo disfuncional**

No dependió al 100% de mi para concluir ya que involucra a otra personas, situación o cosa que su vez no pusieron las condiciones para que yo pudiera concluir.

Un ejemplo puede ser que la tecnología, las condiciones climáticas o bien que una persona no te mandó lo que necesitabas para concluirla. Ten en claro que evaluarte con esto es porque antes también buscaste los medios posibles para poder concluir, incluyendo hablar con la persona que no te mandó las cosas al menos dos veces.

 = **Mente cuadrada**

Existen actividades que sabemos que tenemos que hacer pero nos resistimos a hacerlas por algún tipo de ruido mental, es difícil hasta que podamos evaluarnos con este cuadro, pues al EGO no le encata la idea de que te digas que no te dió la capacidad mental para hacerlo.

Utiliza este cuadro también para identificar si no estás totalmente convencido de hacer la actividad, sea porque sientas o pienses que no es útil y requieras reforzar el sentido de hacerla, ya sea contigo mismo o con alguna persona que te pidió la hicieras.

Tu ABCDE5S se vería algo así ya con tu evaluación:

ABCDE5S - 9 DE JULIO

- A) Hacer presentación a cliente del producto. ✓
- B) Revisar el resultado de las ventas. ✓
- B1) Terminar reporte financiero. ✓
- C) Diseñar una estrategia de campaña. ▲
- D) Solicitar el diseño gráfico de la nueva campaña. ■
- E) Registrar la forma en que es más fácil sacar el reporte financiero. ●
- 5) Pagar el recibo de la luz por internet. ✓
- S) Orden y Limpieza de mi espacio de trabajo. ✓

A nivel empresarial, el ABCDE5S lo compartimos en un grupo de whatsapp y cuando veo una insignia roja les escribo en ocasiones para ver cómo puedo ayudar a desatorar lo que impidió que concluyera su actividad.

3. RECONÓCETE POR TUS LOGROS

Que fácil resulta para muchos contabilizar el número de defectos, y la ahora de reconocer nuestras virtudes suelen tardar más en reconocerlas. Te invito a hacer este ejercicio. Escribe una lista de tus defectos y una lista de tus virtudes, y analiza cual resulta más fácil hacer.

El reconocimiento que te das si tiene un impacto en tu subconsciente y eleva la serotonina conocida también como la hormona del bienestar. El reconocerte te pondrá en un estado energético que te impulsará a tomar acción en lo que tengas que hacer y te predispone a tener un día agradable.

Recuerda, si influye de forma positiva lo que dices con tu boca pero lo que sientes tiene un doble impacto en ti.

En esta sección del diario podrás reconocerte por haber logrado algo de tu ABCDE5S en tu día o cualquier otra cosa que lograste el día anterior o durante el mismo día, por pequeño que sea siempre haces algo bien en tu día pero muchas veces nos centramos en lo que hacemos mal y de ahí viene que después tu frecuencia energética baja.

Reconocete de forma exagerada inclusive, te daré un ejemplo de cómo yo lo hago.

Iván, eres un hombre chingón, guapo, elegante e inteligente porque lograste inspirar al cliente para que adquiriera el producto que tanto beneficio va a traer a su vida, eso chingón, sigue así.

Si, me doy bastantes porras y a mi me funciona hacerlo de esa manera exagerada. Siéntete libre de darte un reconocimiento cada día cómo mejor te funcione y verás cómo gradualmente irás convirtiendo en una persona de alto voltaje.

4. SUELTO Y LIBERO LO QUE NO ME HACE BIEN

Nuestro cerebro está diseñado para ponerle la atención a las cosas “negativas” pues las detecta cómo una posible amenaza, es normal que suceda, no te sabotees por tener esos pensamientos que de repente te pueden enganchar, pues estás luchando con años de programación de nuestro cerebro reptiliano. En la época de los cavernícolas si no le hacían caso a una alerta del cerebro, muy probablemente se los pudiera comer un tigre.

Pero hoy estamos en otra era y necesitamos re-configurar nuestro cerebro, ya que no existen las mismas amenazas de aquella época de piedra en la actual.

Es muy importante que aprendas a identificar primero tus pensamientos negativos y después aprender a soltarlos lo más rápido posible de tu mente, cuerpo y corazón, porque entre más duren dentro de nosotros más nos pueden intoxicar.

No estoy hablando de ser el todo positivo, habrá momentos negativos o personas que te hacen pasar por momentos negativos posiblemente, pero tienes que aprender a identificar qué información hay detrás de esa situación que te causa una emoción que posiblemente te esté desequilibrado.

Siempre hay información valiosa y sabiduría en cada momento difícil pero no podrás alcanzarla a ver si la emoción te atrapa de forma negativa.

He categorizado los tipos de pensamientos negativos que pueden aparecer en tu mente y que lejos de ayudarte te restan en tu vida, te los muestro para que los hagas consciente, identificarlos en ti es el primer paso para eliminarlos en tu día a día.

Tipos de pensamientos negativos

El Lector de Mentes

“Dice eso por que piensan que soy tonto/a” 🤔

Este tipo de pensamiento genera una interpretación de un mensaje de una persona dando por hecho algo que no tiene la plena certeza por que no estamos en la mente de las otras personas. Por tanto existe un 50% de posibilidad que sí lo pensó y el 50% cabe la posibilidad de que no, pero preferiste dar poder al 50% que no, porque “tú conoces a la persona”, pero si aún si fuera así, el problema es que le diste la energía a algo que no suma nada en tu vida y adicional le diste el poder a alguien de que cambiara tu estado de ánimo y ahí es cuando se convierte en un problema.

Generalizador

“Siempre me pasa que el celular se me rompe la pantalla”

Tendemos a pensar que si ya pasó una vez pasará siempre y es un error que aleja a las personas de cumplir sus sueños o crear cosas nuevas para su vida. Si quieres emprender y te dejó en la ruina intentarlo, un emprendedor exitoso te dirá, vuelve a intentarlo, hoy ya eres una persona con mayor experiencia, inteligencia y aprendizaje.

El poquitero

“Si, lo logré, pero cualquiera puede lograrlo, no es para tanto”

Esta persona tiende a restarle valor a lo que hace, nunca hace nada que valga la pena celebrar o reconocerse manteniendo así los límites mentales que no le permiten crear prosperidad.

El Victim-Dramas

“Es que a mi edad ya está bien canijo”

Encuentra la excusa perfecta para auto-justificarse el porqué no intenta eso que en el fondo desea pero le da miedo. Siempre se siente insuficiente por su estado o su situación actual.

El intenso irracional

“Le tengo que dar hasta que truene, no estoy haciendo lo suficiente”

Si, también es un pensamiento negativo el exigirte hasta al punto de producirte daño, o dejar de disfrutar pequeños momentos de felicidad en tu día por intensificarte en querer sacar algo al punto que te te lleve a un punto de desgaste y aún así seguir,.

Este es un efecto que a algunos atletas les ha llevado a lesionarse. Promover la auto-exigencia en ti es algo bueno pero el crecimiento usualmente es gradual.

El por mi culpa, por mi culpa

“Yo creo que está enferma por mi culpa”

Aunque es muy bueno hacerse responsable de los errores que cometemos hay personas que se culpan hasta por lo que directamente no hacen.

Cuando te sientas culpable puedes pensar diferente como...”está así porque no cuidó su cuerpo durante toda su vida y no aprendió a generar inteligencia emocional, de haber desarrollado ambas, el desacuerdo que tuve con esa persona no le hubiera hecho ni cosquillas”.

Pongo este ejemplo que he escuchado a personas que se responsabilizan de un malestar de alguien porque le hizo pasar “un coraje”

El catastrófico

“Ya estamos en los tiempos finales, mira cómo están las cosas en el mundo”

Este es un ejemplo que algunos religiosos y puede ser muy dañino para las personas a su alrededor pues es lo más propenso a convertirse en depresión o ansiedad.

Ritual de liberación

¿Te identificas con alguna o conoces a alguna persona con este tipo de pensamientos negativos?. Este diario les puede ayudar mucho.

Todos estos pensamientos negativos sobre acontecimientos o personas pasan por nuestra cabeza diario, por tanto en cuanto los identifiques alguno en tu día es necesario que hagas el ritual de liberación.

En tu diario viene un espacio que dice SUELTO Y ME LIBERO DE, y enseguida puedes describir tu pensamiento o la acción de una persona que te causó daño, aquí va el ejemplo:

Suelto y libero mi mente, cuerpo y corazón del daño que me hiciste Blanca cuando era niño porque me robaste varias veces mi lonche, mis papas, mi jugo que con esfuerzo mis papás me compraron cada día. Alguna situación en la vida tuviste que haber pasado Blanca que te llevó a hacer cosas malas y anhelo de corazón tu felicidad y que estés en paz en tu vida, esa situación ya no afecta mi vida y quiero que tu te sientas libre de eso que hiciste, eres libre Blanca, te perdono.

Wow, Blanca fué una persona real en mi vida, escribir estas pequeñas líneas me dieron alivio, estoy seguro que está práctica también será muy funcional para ti. Aquí va el ejemplo sobre algún pensamiento.

Suelto y libero de mi mente y mi corazón la idea de que mi compañero está haciendo las cosas mal hechas por gusto, esa forma de ser no lo define y lejos de criticar voy a buscar en total sinceridad cómo lo puedo ayudar antes de juzgar tal vez no estoy viendo cosas que esa persona si y puede ser que en algún momento yo esté en su lugar, por eso me liberó de ese pensamiento de molestia y enojo hacia la persona.

Atento a cada pensamiento que no suma y libérate de ellos poniéndolo en tu diario de la felicidad.

5. PREGUNTAS DE CONSCIENCIA

La calidad de las preguntas que nos hacemos son las que expanden nuestra conciencia y ser consciente nos permite observar situaciones desde diferentes escenarios que a su vez nos ayudará que “no se nos cierre el mundo” ante alguna situación de la vida que requieras tener liderazgo y creeme el liderazgo te va a permitir tener una vida extraordinaria.

Una vez a la semana te haré una pregunta y es ideal que te esfuerces por responder, que dediques un momento contigo para escribir cualquier cosa que te venga a la mente, siéntete libre de escribir tanto como quieras, esto es muy parecido a tener una sesión de coaching conmigo, por tanto escribe cómo si estuvieras platicandomelo a mi. Aquí va un ejemplo:

¿Qué consideras que haces especialmente bien y que te saca ventaja de muchas personas?

Mi capacidad de tomar acción inmediata ante una idea y la ejecución de forma disciplinada, cuando me propongo hacer algo, me pongo bien intenso y comienzo a hacerla en mi mente soy capaz de edificar una empresa con todo lo que se requiere en 1 semana y tener una venta la siguiente semana, sin problema, porque entiendo que el camino es desarrollar confianza y autoridad para que las personas sepan que yo les puedo ayudar con su problema, ese es mi superpoder y sin duda me distingue de muchas personas

Y pudiera seguir escribiendo en este ejemplo, pero no hay un mínimo ni un máximo tu vas a sentir cuando es suficiente tu respuesta, te darás cuenta que responder preguntas como la del ejemplo anterior, te van a elevar la energía, confirmarás quién eres, le habrás confirmado a tu mente cómo tu trabajas, entre muchos otros beneficios. Por tanto esfuérazate por responder cada pregunta.

Estas son las 5 acciones con las que escribirás en tu diario. Ya estamos a punto de comenzar. Aunque lo ideal es que escribas diario, no te sabotees si un día no escribes, pero siempre va a ser ideal que tu elijas los días en los que quieres escribir y lo cumplas para que le confirmes a tu mente de que tu cumples lo que dices.

¿Listo? Venga, **TOMA ACCIÓN.**

___/___/___

Declaración

Yo soy un(a) _____

Una mujer polivalente, inteligente y productiva, me gusta mucho aprender nuevas actividades y dar lo mejor de mí para conseguir lo que me propongo.

Suelto y me libero de:

El sentimiento que me genero el discutir con mi hermano el día de ayer, se que no fue intencional, solo un malentendido, suelto todos los sentimientos de molestia por aún así un error no lo define ni a el ni a mi como personas.

Gracias por tu amor

La mejor inversión siempre serán los besos, los abrazos, los buenos días, el decir lo siento, perdón, gracias, y te amo, poner en práctica esto hará que tu mente, tu cuerpo, tu corazón y tu alma genere una vibración energética que comenzará a crear la frecuencia de la felicidad y entonces comenzarás a sanar.

Por sencillo que parezca invertir en dar amor de las maneras mencionadas, aún existe una gran cantidad de personas que no saben cómo poner en práctica todo esto y no los culpemos, si un padre nunca le ha dado un abrazo de amor a su hijo es por que nadie le enseñó a abrazar de esa manera y por tanto tampoco nunca recibió a la vez un abrazo de amor de su padre. Pero hoy podemos cortar con esa cadena generacional, podemos comenzar a cambiar la historia de muchas personas y tu ya eres parte de esto, ya que por cada diario que compras un porcentaje es destinado a dar talleres y conferencias gratuitas para enseñar sobre la felicidad y la auto-sanación a esas personas.

MUCHAS GRACIAS POR ADQUIRIR EL MANUAL DE LA FELICIDAD Y LA AUTOSANACIÓN.

Puedes comprar la versión en diario para ti o como regalo para alguien más, para que puedan escribir en el lo aprendido en www.ivanximenez.mx