

RETO21

CONECTANDO CON TU
PODER INTERIOR



TatianaRomeroSoy

RETO 21

Te invito a realizar estas meditaciones.

21 meditaciones, independientes y autónomas, pero conectadas entre sí. Que te lleven a un viaje interno y externo para que conectes con tu Propósito de vida. Ese propósito por el cual estas aquí, en la Tierra, en ese cuerpo y en estas épocas. Un camino al mico listo para ser transitado, si lo decides. Cada meditación te introducirá a un estado de reflexión, contemplación y Presencia.

Pondrás tu cuerpo al servicio, es decir que cada día, harás una meditación, en una posición cómoda y relajada. Elige conscientemente en qué momento del día, y en qué lugar, te pondrás a meditar.

Pondrás tu mente al servicio, ya que abrirás tu intelecto para recibir nueva información, nuevas Ideas que movilizaran tu forma de pensar, de creer y de sentir. Cada meditación, te invita a reflexionar sobre una perspectiva de vida; a implantar creencias más expansivas y liberadoras; y a posicionarte desde una consciencia superior, más amorosa, más pacífica.

Pondrás tu alma al servicio, ya que, si tomas este viaje con respeto y compromiso, tu alma se manifestará para enseñarte ese camino destinado para ti en esta experiencia que llamas vida. Caminar tu Propósito, vivirlo, sentirlo y compartirlo con la Humanidad es el fin mayor de este reto.

¡Comencemos!

Cada meditación, tiene su NOMBRE, IDEA EXPANSIVA, MOMENTO DE REFLEXIÓN, NUEVO MODELO MENTAL (decreto), y EJERCICIO PRACTICO. Por ende, prepara un cuaderno/anotador, para comenzar este viaje.

Responde en tu silencio a las preguntas, DESPUES DE HACER LA MEDITACIÓN DEL DÍA.

Tatiana Romero Soy

RETO21

RETO21: CONECTA CON TU PROPOSITO

DIA 1: RECONOCE TUS LIMITACIONES

“abro mi corazón y reconozco mis limitaciones”

¿Qué entiendes por limitaciones? ¿cómo definirías la palabra “limitaciones”? ¿estás dispuesto a reconocer todas tus limitantes mentales, emocionales y físicas?

DIA 2: RECONOCE TUS IMPULSOS

“Escucho el llamado de mi alma”

Presta atención por cuál camino eliges caminar cada día: ¿el camino de la información o el camino del propósito? Haz una lista de qué significa para ti el camino de la información, y cuánta información está allí presente.

Comenzamos juntos y tu continuas:

En el camino de la información hay en cada paso: esfuerzo, cosas que se traban, preocupaciones, dificultad para hacer o decidir, caos mental, confusiones y dudas, mal humor,

DIA 3: ABRE TU MENTE

“Acepto mis resistencias y elijo trascender”

¿Qué son, para ti, las resistencias? ¿Qué tipo de resistencias puedes descubrir en ti?

¿Qué relación existe, para ti, entre, abrir la mente y aceptar las resistencias?

Tatiana Romero Soy

RETO21

DIA 4: ENCIENDE TU ALMA

“Aquí está la llama de mi alma”

Hoy simplemente siente en ti la pregunta de: ¿Estoy dispuesta/o a caminar mi Propósito a pesar de que no sé cuál es, y a pesar de que existen en mi muchas resistencias, bloqueos e información que me limitan?

DIA 5: ESCUCHA TU INTUICIÓN

“Alma, escucho tus Respuestas”

¿Qué significa la intuición, para ti? ¿Qué relación tiene, para ti, la intuición con las respuestas del alma? ¿cuánto control pones en encontrar respuestas en tu vida?

DIA 6: APRENDE A SER COHERENTE

“Me alinee con el Propósito de mi Alma”

¿Qué es la coherencia para ti? ¿Qué miedos te limitan a ser coherente? Haz una lista de ellos.

DIA 7: CAMINA ATENTO

“Permito que la vida se abra frente a mí”

¿Estás dispuesto a que las cosas empiecen a suceder? ¿A qué le tienes miedo de que suceda? ¿Qué es lo que podría suceder, que le tienes miedo?

Tatiana Romero Soy

RETO21

DIA 8: TOMA OPORTUNIDADES

“La vida me presenta oportunidades y yo elijo”

¿Qué es una oportunidad para ti? ¿Te has dado cuenta de cuántas cosas tienen que suceder, y cuántas oportunidades tienes que tomar hasta que algo Grande suceda? ¿Te has dado cuenta del camino que has recorrido hasta llegar aquí? ¿Crees que es casual todas las decisiones que has tomado y todas las oportunidades que has dicho que sí?

DIA 9: VIBRA TU ALMA

“Escucho la vibración de mi alma”

Investiga qué es la vibración y la frecuencia. Investiga cómo se propaga el sonido por el vacío. Investiga simplemente para reconocer que tu alma vibra y emite un silencioso sonido (paradójico, sí, pero no intentes entenderlo con la mente).

DIA 10: MUEVE TU ENERGIA

“Me conecto con la esencia de mi Propósito!”

¿qué significa esencia para ti? Presta atención durante el día para que esa esencia pueda manifestarse.

DIA 11: HACER Y SER

“Todo lo que hago, lo hago a través del Propósito”

Identifica claramente dónde se esconde la esencia en cada actividad que realices durante el día. Reflexiona en: ¿qué significa “hacer” para mí? ¿Por qué hago las cosas que hago? ¿para qué hago las cosas que hago?

Tatiana Romero Soy

RETO21

DIA 12: SER PARA HACER

“La base de mi vida es mi propósito”

Identifica el día de hoy cuántas veces intervienes con tu mente. Cuántas veces quieres controlar las situaciones. ¿Cuánta desesperación hay en tu mente por saber cuál es el camino? ¿cuánto quiere saber tu mente antes de hacer? ¿desde qué lugar haces lo que haces?

DIA 13: HACER DESDE EL SER

“La energía vital mueve mi cuerpo”

¿Qué es, para ti, el hacer a través de la dificultad? ¿Qué es hacer, para ti, a través de la facilidad?

¿Cómo visualizas la energía vital? Ponle imagen a esa energía, para que cuando digas el decreto, se sea más fácil conectar.

DIA 14: MEDITA

“Medito cada día para encontrarme”

¿Qué es, para ti, la meditación? ¿Qué excusas te pones para no meditar? ¿Qué pensamientos se presentan en ti si no logras relajarte en una meditación?

DIA 15: GESTIONA LA URGENCIA

“El propósito es un camino, donde todo sucede en el momento Perfecto”

¿Cuántas cosas haces por apuro o por tener el resultado inmediato? ¿Qué tan difícil te haces la existencia buscando tener todo “ya”? ¿Qué sucede en ti, si no tienes todo “ya”?

Tatiana Romero Soy

RETO21

DIA 16: ¡NO TE APURES!

“Me conecto con el Ritmo del Universo”

Reconoce: ¿para qué te apuras? ¿para qué te aceleras?

¿Cómo definirías el ritmo del universo?

DIA 17: CONECTA CON LA ABUNDANCIA

“En mi camino está todo lo necesario para Evolucionar”

¿Qué es la abundancia para ti? ¿Qué es la evolución para ti? ¿Qué piensas de la carencia? ¿en qué aspectos de tu vida sientes escases? ¿Cuántas cosas haces por miedo a no tener?

DIA 18: PIENSA Y RESPIRA

“Medito, respiro y pienso en la quietud para encontrarme”

¿Qué clase de pensamientos predominan durante tu día? ¿Qué pensamientos te ciegan? ¿Qué pensamientos no te permiten encontrar tu paz? ¿Qué significa, para ti, encontrarte?

DIA 19: PON PALABLAS A TU SENTIR

“Mi cuerpo me acompaña a transitar mi propósito”

¿Qué es lo que te da miedo del camino de tu alma? ¿Qué crees que es tenerle paciencia al cuerpo? ¿Qué pensamientos acompañan al sentir del cuerpo?

Tatiana Romero Soy

RETO21

DIA 20: APRENDE A COMUNICARTE DESDE EL ALMA

“Todo lo que doy, lo doy desde mi alma”

¿Por qué crees que dar es parte del propósito? ¿Por qué crees que la palabra es una poderosa herramienta para compartir tu propósito?

¿Desde qué lugar te comunicas con el otro? Que todo lo que digas, de hoy en más, este nutrido por el amor y la luz de tu alma.

DIA 21: RECIBE

Hoy solo escucha la meditación.

REALIZA ESTE RETO, LAS VECES QUE LO SIENTAS.

UTILIZA ESTOS NUEVOS MODELOS MENTALES CONECTAR CON TU CAMINO, ACEPTARLO, RECONOCERLO Y DAR LUZ AL MUNDO.

Gracias por permitirte reconocerte y encontrar tu luz, gracias por permitirte encontrar tu propósito, y atreverte a responderte a la gran pregunta de: ¿Qué hago aquí en la tierra?

Gracias por expandir tu Luz al Mundo.

Tatiana Romero Soy