

# RETO21

CONECTANDO CON TU  
PODER INTERIOR

*Tatiana Romero Soy*



# RETO 21

## Te invito a realizar estas meditaciones

21 meditaciones, independientes y autónomas, pero conectadas entre sí. Que te llevarán a un viaje interno y externo para que aprendas a reconocer tu Verdadero Poder. Ese Poder almico y único que tienes en tus células, pero que está dormido, debilitado, tapado o ignorado (no sabes que lo tienes).

Poder conectar con esa parte de ti que todo lo Sabe, que todo lo entiende, que todo lo crea y que todo lo Ama.

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 todo su Potencial, todo TU Potencial. Aprender a escuchar al alma te dará libertad interior, paz interior, armonía, sabiduría, y tus decisiones, acciones, actitudes terrenales se transformarán, dando como resultado una versión mejorada, expansiva y abundante de ti mismo.

¡Comencemos!

*Tatiana Romero Soy*

# RETO21

Cada meditación, tiene su NOMBRE, IDEA EXPANSIVA, MOMENTO DE REFLEXION, 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.

# RETO21

DIA 1: APRENDE DE TU REALIDAD.

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): “Confío en la realidad que mi alma está creando”

EJERCICIO PRACTICO:

¿Qué es la realidad para ti?

¿Qué relación tiene para ti, tu realidad con tu Poder Interior?

DIA 2: OBSERVA TU REALIDAD

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): “Liberó mis distorsiones mentales” “Mi alma solo Ve la Verdad”

EJERCICIO PRACTICO:

¿Qué significa observar, para ti?

¿Qué diferencia hay, para ti, entre observar y mirar?

¿Qué relación tiene, para ti, el observar con el Poder Interior?

DIA 3: CONTEMPLA LA REALIDAD

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): “En el silencio me muevo, en el silencio vivo”  
“Al aceptar mi realidad estoy aceptando a mi propia alma”

EJERCICIO PRACTICO:

¿Qué beneficios piensas que puede darte el silencio?

¿Qué relación tiene, para ti, el hacer silencio con el Poder Interior?

¿Qué significa aceptar, para ti?

¿Qué relación crees que existe entre la aceptación y el Poder Interior?

DIA 4: RECONOCE LA ENERGIA

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): “La energía me sostiene y me da vida”

EJERCICIO PRACTICO:

¿Qué es la energía para ti?

¿Qué o quién crees que te sostiene en esta tierra?

¿Qué relación crees que existe entre la energía y el Poder Interior?

*Tatiana Romero Soy*

# RETO 21

## DIA 5: SIENDE LA ENERGIA

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "Me permito sentir más allá de los sentidos"

### EJERCICIO PRACTICO:

¿Para qué crees que existen los 5 sentidos biológicos?

¿Qué beneficios crees que te dará conectar con los 5 sentidos?

¿Qué relación tiene, para ti, los sentidos biológicos con el Poder Interior?

## DIA 6: POTENCIA LA ENERGIA

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "Reconozco el Potencial de mi alma"

### EJERCICIO PRACTICO:

¿De dónde crees que viene todo tu potencial energético?

¿Qué sentido tiene, para ti, reconocer al alma?

## DIA 7: CONECTA CON EL PODER DE LA ENERGIA

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "En la energía me Uno y reconozco su Poder"

### EJERCICIO PRACTICO:

¿Crees que todo lo que te rodea está separado de ti y eres exento a su energía?

¿Qué significa conectar, para ti?

## DIA 8: CONECTA CON TU CUERPO

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "Mi cuerpo es gobernado por mi Alma"

### EJERCICIO PRACTICO:

¿Qué o quién crees que te mantiene vivo?

¿Por qué crees que muchas veces los humanos no queremos hacer cosas, o ir a ciertos lugares, o estar con determinadas personas, pero lo hacemos igual?

¿Qué relación tiene, para ti, el cuerpo con el Poder Interior?

## DIA 9: CONECTA CON TU MENTE

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "Cada programa activo en mi mente lo acepto y lo libero"

### EJERCICIO PRACTICO:

¿Qué significa, para ti, tener programas inconscientes heredados o adquiridos?

¿Alguna vez te pusiste a pensar cómo funciona la mente?

¿Cómo crees que funciona?

¿Qué relación tiene para ti la mente con el Poder Interior?

*Tatiana Romero Soy*

# RETO 21

## DIA 10: CONECTA CON OTROS

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "Tú no eres solo un cuerpo, hoy elijo ver tu alma" "Hoy elijo aceptar y honrar tus programas"

### EJERCICIO PRACTICO:

¿Cuánto te afectan las acciones de otros? ¿Por qué crees que te afectan?

Si los humanos somos seres sociales, ¿Por qué crees que muchas veces nos es tan difícil generar vínculos sanos?

¿Crees que aprender a conectar con otros puede contribuir con tu Poder Interior?

## DIA 11: ABRE TU MENTE

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "Me permito reconocer que soy mentalmente ilimitado"

### EJERCICIO PRACTICO:

¿Puedes reconocer en ti creencias limitantes? ¿Cuáles? Haz una lista de ellas.

¿Crees que esas creencias pueden ser transformadas?

¿Qué relación tiene para ti el reconocimiento de creencias con el Poder Interior?

## DIA 12: ABRE TU CORAZON

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "El Amor se abre en mi porque es parte de mi"

### EJERCICIO PRACTICO:

¿Qué significa el amor para ti?

¿Qué sientes cuando te conectas con el amor?

## DIA 13: ABRE TU CUERPO

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "Alma ¿Qué quieres hacer hoy?"

### EJERCICIO PRACTICO:

¿Actúas desde la mente o desde el alma?

¿Piensas desde la mente o desde el alma?

¿Reaccionas ante el contexto o piensas, sientes y luego accionas?

¿Qué significa el hacer para ti?

¿Qué relación hay, para ti, entre el accionar desde el alma y el Poder Interior?

# RETO 21

## DIA 14: ESCUCHA

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "Hoy escucho con amor y bondad"

### EJERCICIO PRACTICO:

Cuando tienes una conversación con alguien, ¿escuchas lo que dice o solo quieres responderle?

¿Qué significa escuchar para ti?

¿Cómo puedes relacionar la escucha con el Poder Interior?

## DIA 15: ESCUCHATE

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "Hoy elijo escucharme y alinearme"

### EJERCICIO PRACTICO:

¿Te escuchas?

¿Qué significa escucharse para ti?

¿Crees que escucharte potenciara tu Poder Interior?

## DIA 16: APRENDE A COMUNICARTE

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "Me comunico desde mi Verdad y con Amor"

### EJERCICIO PRACTICO:

¿Cómo son tus palabras al comunicarte? ¿Qué sientes cuando tienes que comunicar algo de ti?

¿Cuántas excusas o justificaciones existen en tu comunicación? ¿Dices la verdad al comunicarte o solo la camuflas en falsas ilusiones, bonitas y divertidas, para que quien te escuche te apruebe?

## DIA 17: APRENDE A ELEGIRTE

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): "Elegirme es el acto más amoroso que puedo brindarme y brindar al mundo"

### EJERCICIO PRACTICO:

¿Qué significa elegirte, para ti?

¿Puedes ejemplificar actos donde te eliges?

¿Qué relación tiene para ti, elegirse a sí mismo y el Poder Interior?

# RETO 21

DIA 18: APRENDE A SENTIRTE

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): “¿Cómo me siento ahora?”

EJERCICIO PRACTICO:

¿Puedes identificar fácilmente lo que sientes?

¿Te dices a ti mismo la verdad de lo que sientes?

¿Qué significa, para ti, sentirse?

¿Qué relación puedes decir que existe entre el sentirse y el Poder Interior?

DIA 19: DECIDE

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): “Te apruebo y te valido, ya puedes decidir”

EJERCICIO PRACTICO:

¿Por qué crees que esta meditación nos invita a conectar con el niño interior?

¿Crees que existe alguna relación con tu infancia y el grado de revelación de tu Poder Interior?

DIA 20: PENETRA LA REALIDAD

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): “En mi realidad solo gobierna el Amor”

EJERCICIO PRACTICO:

¿Cómo te sientes si piensas que tu creas tu realidad?

¿Qué significa para ti crear la realidad?

¿Qué relación tiene, para ti, crear la realidad con el Poder Interior?

DIA 21: CREA TU REALIDAD

NUEVO MODELO MENTAL (REPITE): “La Magia Crea mi realidad”

EJERCICIO PRACTICO:

¿Qué es la magia para ti?

¿Le buscas la lógica a todo o simplemente te abres a “algo más”?

¿Qué relación puedes encontrar entre la magia y el Poder Interior?

REALIZA ESTE RETO, LAS VECES QUE LO SIENTAS.

UTILIZA ESTOS NUEVOS MODELOS MENTALES PARA CREAR TU PROPIA REALIDAD Y CONECTAR CON TU PODER INTERIOR.

Gracias por permitirte reconocerte y encontrar tu luz; inevitablemente una vez que encontramos nuestra Luz, esta se expande al mundo.

Gracias por expandir tu Luz al Mundo.

*Tatiana Romero Soy*