

DIETA DEL MERECIMIENTO: DIA 1 - Meditacion del Merecimiento

“Me merezco lo mejor y ahora lo acepto”

“Yo Soy Uno y la misma cosa con el Poder que me ha creado”

NOS DICE EL ARCÁNGEL MIGUEL:

“En esa etapa, se alcanza el mayor valor y merecimiento de respeto y de amor profundo. Esos son los senderos del Respeto y de la Autoestima. Cualquiera que sea el punto de sus vidas en el que se encuentren, queridos Trabajadores de la Luz, honren ese lugar y estén dispuestos a compartir los dones que tengan. Y, recíprocamente, estén dispuestos a honrar y respetar los dones de los demás, propios de la etapa en la que se encuentren.”

La Dieta del Merecimiento

Este ejercicio debe ser realizado por las personas durante siete días de la semana, únicamente deben grabarse en su mente y repetirlo durante los siete días, si algún día no lo hicieron o practicaron, deberán volver a empezar por siete días.

Se llama la DIETA DEL MERECIMIENTO, no deben comunicar a nadie para que la fuerza y voluntad se mantenga y aumente.

Lo único que tienen que hacer es repetir al levantarse y al acostarse en voz alta la afirmación, y durante todo el día repetir mentalmente el siguiente decreto:

TRATAMIENTO DE MERECIMIENTO

YO _____(nombres y apellidos completos) me merezco todo lo bueno.
En mi mente tengo libertad absoluta.

YO _____(nombres y apellidos completos) Ahora entro a un nuevo espacio en la conciencia, en donde me veo de forma diferente. Estoy creando nuevos pensamientos acerca de mi ser y de mi vida. Mi nueva forma de pensar se convierte en nuevas experiencias.

Ahora sé y afirmo que formo una unidad con el Próspero Poder del Universo. Y por lo tanto recibo multitud de bienes. La totalidad de las posibilidades está ante mi.

Merezco la vida, una vida buena.

Merezco el amor, abundante amor.

Merezco la salud.

Merezco vivir cómodamente y prosperar.

Merezco la alegría y la felicidad.

Merezco la libertad, la libertad de ser todo lo que puedo ser.

Merezco muchas cosas más que todo eso: merezco todo lo bueno.

El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias y yo acepto la abundancia de esta vida con alegría, placer y gratitud. Porque me lo merezco, lo acepto y sé que es verdad.

Así Es. Gracias Amado Universo.

TRATAMIENTOS

Autora Louise Hay

Además la persona deberá anotar en una libreta de apuntes personales el día, la hora, el lugar donde empieza la dieta del Merecimiento y señalar el día, la hora y la fecha en que terminará.

Los 7 días se dirá mentalmente los decretos señalados, al levantar y al acostarnos recitarlos en voz alta, y con determinación que esta actuando en todos nuestros niveles vibratorios. Adecuado para aumentar las energías de autoestima personal y permitirnos

evolucionar en nuestra vida aquí ahora.

“YO SOY LA LEY DEL MERECIMIENTO AQUÍ ACTUANDO”

Premisas básicas antes de cualquier meditación:

Encender una vela y un incienso.

Invocar a los guías personales, al ángel del merecimiento, a la Llama Dorada, a la Llama Oro Rubí de Suministro Ilimitado, al Arcángel Uriel, al Cristo Jesús y Madre María.

INVOCAR AL ÁNGEL DEL MERECIMIENTO

Meditación del Merecimiento

Nos sentamos cómodamente, y nos disponemos a la meditación en un lugar tranquilo, respiramos profundamente 7 veces e iniciamos la meditación. Ahora llenaremos nuestros cuerpos con la energía del merecimiento. Siéntanla y dejen que llene sus corazones. Sus guías y ángeles los apoyarán en este proceso.

Nos conectamos a la Madre Tierra, vemos de las plantas de nuestros pies y de nuestro chakra Base salir raíces que van profundamente al centro de la tierra, nos anclamos a la Madre Tierra.

La energía fluirá desde la Madre Tierra, a través de sus pies, hacia sus pantorrillas y rodillas. Sean

conscientes de cualquier parte de su cuerpo que esté restringiendo este flujo y donde el flujo esté restringido, permitan que entre el amor y que abra lo que esté restringido. La energía fluirá más suavemente y en partes iguales a través de su cuerpo, dirigiéndose a su sueño, a lo que ustedes realmente quieren – esa abundancia, esa fruta.

En torrentes de Amor y alegría en igual abundancia.

Esta energía permitirá a la tierra consolidar su sueño y volver fuertes y firmes a sus raíces aquí en la Madre Tierra y una vez más para nutrirse a sí mismos, la energía que fluye desde la Madre Tierra fluirá y re-despertará la habilidad de nutrirse a sí mismos. Se trata de nutrirse a ustedes mismos. En su vida ustedes son la persona más importante y su sueño es Divino, les fue dado por lo Divino para que lo manifestaran. Lo Divino los apoyará en cada paso y acción que tomen en pos de vivir su sueño. La energía está allí para quien la pida. Si es manifestada en su interior, se manifestará afuera. Es tan sólo una cuestión de pensamiento, emoción y acción.

Dejen que su madre se siente frente a ustedes, luego mírenla directamente a sus ojos y permitan que el amor fluya desde su corazón al corazón de ella y luego, nuevamente, haciendo un círculo de amor que los conecte a ustedes con su madre.

Asimismo, reciban el amor que su madre ofrece, a

través de sus ojos, a su corazón. Dejen que la energía de este amor se mueva hacia atrás y adelante.

Encuentren al niño interior. Canalicen el flujo de energía desde la madre hacia el niño interior y dejen que el perdón tenga lugar. Esta energía traerá sanación instantánea a un nivel emocional que podrán reconocer. Acepten la energía o lo que sea que el niño sienta en su propio cuerpo y reconozcan esto, porque parte del acto de perdonar es el reconocimiento. Sin el acto de reconocimiento uno no puede tomar más pasos de sanación porque uno no está completamente preparado para aceptar lo que el niño siente. Abracen la energía de ambos, del niño y de la Madre Tierra y dejen que entre y se mueva a través de su cuerpo – cuanto más profundamente puedan entrar en el perdón, mayor será la cantidad de energía que podrá fluir en su cuerpo desde la Madre Tierra para manifestar su abundancia.

Dejen que la energía se mueva, cambie y se libere. Invoquen la energía de Cristo es una energía poderosa, una energía compasiva, Invoquen la energía del Mago, que trae magia y una rápida transformación.

Permitan también que su energía se expanda en el Universo hacia el sol, la luna y las estrellas, hacia la rejilla de la conciencia Crística. Dejen que se expanda más y más alrededor de la Tierra y recíbanla en su camino de regreso. La energía se volverá más grande y más ancha y más expansiva. Mientras están en un

estado de expansión, ustedes están en estado de recibir. Expándanse grandiosamente y reciban los regalos que lo Divino tiene para ustedes. Amor, mayor que nunca – donde haya resistencia a ese amor, permitan que el amor lave la resistencia. Ustedes se volverán cada vez más la persona que realmente son, más y más auténticos, menos y menos temerosos, y más y más amorosos.

Amados, vean sus sueños ahora, vean cuán grandes son sus sueños y cuán fácilmente pueden obtenerlos en este espacio amoroso.

AFIRMACIONES MERECEIMIENTO

«Me merezco el amor y el júbilo y todo lo que es bueno.»

«Me merezco tener buena salud.»

«Acepto y me merezco tener una salud perfecta ahora.»

Me doy permiso para ser todo lo que puedo ser; merezco lo mejor de la vida. Me amo. Amo y aprecio a los demás.

Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.

Merezco gozar de la vida. Acepto todos los placeres que la vida me ofrece.

Sólo creo paz y armonía en mi interior y a mi alrededor. Merezco sentirme bien.

Merezco disfrutar de la vida. Pido lo que deseo y lo acepto con alegría y placer.

Merezco que me apoyen. Las personas siempre me apoyan.

Lean todo el material referente a este tema ya que estaremos enfocados esta semana en el Merecimiento para nuestra evolución personal.

Feliz día todos los días, bendecimos el átomo permanente en tu corazón que irradia luz y amor por doquier.

Les envío un rayo arco iris de Luz y Amor a sus corazones, les deseo se cumplan sus sueños, y sigamos en este auto tratamiento personal.

<https://rayodeluz.wordpress.com>

DIETA DEL MERECIMIENTO: DÍA 2 – IR A TU INTERIOR

«Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.»

“«Me merezco lo mejor y ahora lo acepto»”

“«Yo Soy Uno y la misma cosa con el Poder que me ha creado»“

NOS DICE EL ARCÁNGEL MIGUEL:

“En esa etapa, se alcanza el mayor valor y merecimiento de respeto y de amor profundo. Esos son los senderos del Respeto y de la Autoestima. Cualquiera que sea el punto de sus vidas en el que se encuentren, queridos Trabajadores de la Luz, honren ese lugar y estén dispuestos a compartir los dones que tengan. Y, recíprocamente, estén dispuestos a honrar y respetar los dones de los demás, propios de la etapa en la que se encuentren.”

La Dieta del Merecimiento

Este ejercicio debe ser realizado por las personas durante siete días de la semana, únicamente deben grabarse en su mente y repetirlo durante los siete días, si algún día no lo hicieron o practicaron, deberán volver a empezar por siete días.

Se llama la DIETA DEL MERECIMIENTO, no deben comunicar a nadie para que la fuerza y voluntad se mantenga y aumente.

Lo único que tienen que hacer es repetir al levantarse y al acostarse en voz alta la afirmación, y durante todo el día repetir mentalmente el siguiente decreto:

TRATAMIENTO DE MERECIMIENTO

YO _____(nombres y apellidos completos) me merezco todo lo bueno.

En mi mente tengo libertad absoluta.

YO _____(nombres y apellidos completos) Ahora entro a un nuevo espacio en la conciencia, en donde me veo de forma diferente. Estoy creando nuevos pensamientos acerca de mi ser y de mi vida. Mi nueva forma de pensar se convierte en nuevas experiencias.

Ahora sé y afirmo que formo una unidad con el Próspero Poder del Universo. Y por lo tanto recibo multitud de bienes. La totalidad de las posibilidades está ante mi.

Merezco la vida, una vida buena.

Merezco el amor, abundante amor.

Merezco la salud.

Merezco vivir cómodamente y prosperar.

Merezco la alegría y la felicidad.

Merezco la libertad, la libertad de ser todo lo que puedo ser.

Merezco muchas cosas más que todo eso: merezco todo lo bueno.

El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias y yo acepto la abundancia de esta vida con alegría, placer y gratitud. Porque me lo merezco, lo acepto y sé que es verdad.

Así Es. Gracias Amado Universo.

Tomado de: TRATAMIENTOS

Autora Louise Hay

Además la persona deberá anotar en una libreta de apuntes personales el día, la hora, el lugar donde empieza la dieta del Merecimiento y señalar el día, la hora y la fecha en que terminará.

Los 7 días se dirá mentalmente los decretos señalados, al levantar y al acostarnos recitarlos en voz alta, y con determinación que esta actuando en todos nuestros niveles vibratorios. Adecuado para aumentar las energías de autoestima personal y permitirnos evolucionar en nuestra vida aquí ahora.

“YO SOY LA LEY DEL MERECIMIENTO AQUÍ ACTUANDO”

Premisas básicas antes de cualquier meditación:

Encender una vela y un incienso.

Invocar a los guías personales, al ángel del merecimiento, a la llama Dorada, a la Llama Oro Rubí de Suministro Ilimitado, al Arcángel Uriel, al Cristo Jesús y Madre María.

INVOCAR AL ÁNGEL DEL MERECIMIENTO

EJERCICIO DÍA 2: IR A TU INTERIOR – Merecimiento

Materiales requeridos:

- Hojas de Papel en blanco.
- Lápiz de Grafito
- Abrir su corazón y tu mente en claridez y calma.

A veces no hacemos ningún esfuerzo por crearnos una vida mejor porque creemos que no nos la merecemos. Esta creencia puede remontarse a las primeras experiencias de nuestra infancia, quizás a los comienzos del aprendizaje del control de esfínteres. O tal vez nos dijeron que no podíamos tener lo que queríamos si no nos terminábamos la comida, o no limpiábamos nuestra habitación o no guardábamos los juguetes. Puede ser que estemos tratando de actuar según la opinión o las ideas de otra persona, que no tienen nada que ver con nuestra propia realidad.

El hecho de tener algo bueno no tiene nada que ver con el merecimiento. Lo que lo obstaculiza es nuestra falta de disposición para aceptarlo. Date permiso para aceptar lo bueno, independientemente de que te parezca que no te lo mereces.

Nos sentamos cómodamente con el papel y el lápiz, y nos disponemos en un lugar tranquilo donde podamos concentrar nuestra atención en la labor, respiramos

profundamente 7 veces e iniciamos respondiendo las preguntas con sinceridad y aceptación.

EJERCICIO: El merecimiento

Responde lo mejor posible a las siguientes preguntas. Te ayudarán a entender el poder del merecimiento.

1. ¿Qué es lo que quieres y no tienes?
Responde de forma clara y específica.

2. ¿Qué leyes o reglas había en tu casa en cuanto al merecimiento?

¿Qué te decían? ¿«No te lo mereces»? ¿O: «Te mereces un buen mano-tazo»? Tus padres, ¿se sentían merecedores? ¿Siempre tenías que ganar-te algo para merecerlo? ¿Conseguías ganártelo? ¿Te privaban de cosas cuando hacías algo mal?

3. ¿Te sientes merecedor?

¿Cuál es la imagen que se te ocurre? ¿«Más adelante, cuando me lo gane»? ¿«Primero tengo que esforzarme»? ¿Sientes que sirves para algo? ¿Llegarás alguna vez a servir para algo?

4. ¿Mereces vivir?

¿Por qué? ¿Por qué no? ¿Te dijeron alguna vez que te merecías la muerte?

En caso afirmativo, ¿formaba parte esta afirmación de tu educación religiosa?

5. ¿Para qué tienes que vivir?

¿Cuál es el propósito de tu vida? ¿Qué significado te has creado?

6. ¿Qué es lo que te mereces?

«Me merezco el amor y el júbilo y todo lo que es bueno.» ¿O en lo pro-fundo de ti mismo sientes que no te mereces nada? ¿Por qué? ¿De dónde proviene el mensaje? ¿Estás dispuesto a desoírlo? ¿Por qué otra cosa vas a reemplazarlo? Recuerda que todo son pensamientos, y que los pensamien-tos se pueden cambiar.

Ya puedes ver que el poder personal se ve afectado por la forma en que percibimos nuestro merecimiento. Practica con el «tratamiento de merecimiento» que se propone aquí. En pocas palabras, los tratamientos son enunciados positivos que se hacen en cualquier situación dada para establecer nuevas pautas de pensamiento y disolver las antiguas.

Louise L. Hay

Fragmento del Libro: “Ámate a ti mismo: Cambiarás tu vida”

Sus guías y ángeles los apoyarán en este proceso. Amados, vean sus sueños ahora, vean cuán grandes son sus sueños y cuán fácilmente pueden obtenerlos en este espacio amoroso.

Lee lo que haz escrito, y permítete revisarlo por varios días, y repite al terminar la dieta del perdón volverlas a responder, y observar en que han cambiado las creencias. Guarda en un lugar lo que haz respondido, bien lo puedes leer cuando desees.

AFIRMACIONES MERECIMIENTO

- «Me merezco el amor y el júbilo y todo lo que es bueno.»
- «Me merezco tener buena salud.»

- «Acepto y me merezco tener una salud perfecta ahora.»
- Me doy permiso para ser todo lo que puedo ser; merezco lo mejor de la vida. Me amo. Amo y aprecio a los demás.
- Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.
- Merezco gozar de la vida. Acepto todos los placeres que la vida me ofrece.
- Sólo creo paz y armonía en mi interior y a mi alrededor. Merezco sentirme bien.
- Merezco disfrutar de la vida. Pido lo que deseo y lo acepto con alegría y placer.
- Merezco que me apoyen. Las personas siempre me apoyan.

DIETA DEL MERECIMIENTO: DÍA 3 – TRABAJO CON EL ESPEJO

«Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.»

“«Me merezco lo mejor y ahora lo acepto»”

“«Yo Soy Uno y la misma cosa con el Poder que me ha creado»”

NOS DICE EL ARCÁNGEL MIGUEL:

“En esa etapa, se alcanza

“>Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.»

«Me merezco lo mejor y ahora lo acepto»”Yo Soy Uno y la misma cosa con el Poder que me ha creado

NOS DICE EL ARCÁNGEL MIGUEL:

“En esa etapa, se alcanza el mayor valor y merecimiento de respeto y de amor profundo. Esos son los senderos del Respeto y de la Autoestima. Cualquiera que sea el punto de sus vidas en el que se encuentren, queridos Trabajadores de la Luz, honren ese lugar y estén dispuestos a compartir los dones que tengan. Y, recíprocamente, estén dispuestos a honrar y respetar los dones de los demás, propios de la etapa en la que se encuentren.”

La Dieta del Merecimiento

Este ejercicio debe ser realizado por las personas durante siete días de la semana, únicamente deben grabarse en su mente y repetirlo durante los siete días, si algún día no lo hicieron o practicaron, deberán

volver a empezar por siete días.

Se llama la DIETA DEL MERECIMIENTO, no deben comunicar a nadie para que la fuerza y voluntad se mantenga y aumente.

Lo único que tienen que hacer es repetir al levantarse y al acostarse en voz alta la afirmación, y durante todo el día repetir mentalmente el siguiente decreto:

TRATAMIENTO DE MERECIMIENTO

YO _____(nombres y apellidos completos) me merezco todo lo bueno.

En mi mente tengo libertad absoluta.

YO _____(nombres y apellidos completos) Ahora entro a un nuevo espacio en la conciencia, en donde me veo de forma diferente. Estoy creando nuevos pensamientos acerca de mi ser y de mi vida. Mi nueva forma de pensar se convierte en nuevas experiencias.

Ahora sé y afirmo que formo una unidad con el Próspero Poder del Universo. Y por lo tanto recibo multitud de bienes. La totalidad de las posibilidades está ante mi.

Merezco la vida, una vida buena.

Merezco el amor, abundante amor.

Merezco la salud.

Merezco vivir cómodamente y prosperar.

Merezco la alegría y la felicidad.

Merezco la libertad, la libertad de ser todo lo que puedo ser.

Merezco muchas cosas más que todo eso: merezco todo lo bueno.

El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias y yo acepto la abundancia de esta vida con alegría, placer y gratitud. Porque me lo merezco, lo acepto y sé que es verdad.

Así Es. Gracias Amado Universo.

Tomado de: TRATAMIENTOS . Autora Louise Hay.

Además la persona deberá anotar en una libreta de apuntes personales el día, la hora, el lugar donde empieza la dieta del Merecimiento y señalar el día, la hora y la fecha en que terminará.

Los 7 días se dirá mentalmente los decretos señalados, al levantar y al acostarnos recitarlos en voz alta, y con determinación que esta actuando en todos nuestros niveles vibratorios. Adecuado para aumentar las energías de autoestima personal y permitirnos evolucionar en nuestra vida aquí ahora.

“YO SOY LA LEY DEL MERECIMIENTO AQUÍ ACTUANDO”

Premisas básicas antes de cualquier meditación:

Encender una vela y un incienso. Invocar a los guías personales, al ángel del merecimiento, a la Llama Dorada, a la Llama Oro Rubí de Suministro Ilimitado, al Arcángel Uriel, al Cristo Jesús y Madre María.

INVOCAR AL ÁNGEL DEL MERECIMIENTO

EJERCICIO DÍA 3: TRABAJO CON EL ESPEJO – Merecimiento

EL TRABAJO CON EL ESPEJO

Mírate en el espejo. Respira profundamente. Sonríe. Di: «Me merezco tener una vida maravillosa.» Vuelve a respirar. «Me merezco todo lo que está en mi lista.» Respira de nuevo. «Me merezco y acepto todo lo bueno que hay en mi vida.» Respira otra vez. «Soy una persona amante, digna y valiosa, y me amo.» Respira profundamente. «Todo está bien en mi mundo.»

¿Crees que te mereces tener paz y serenidad en tu vida emocional? Si no lo crees, no te permitirás tenerlas. Vuelve a mirarte en el espejo y di: «Me merezco tener paz interior, y la acepto ahora.» Dilo unas cuantas veces.

¿Crees que te mereces tener paz y serenidad en tu

vida emocional? Si no lo crees, no te permitirás tenerlas. Vuelve a mirarte en el espejo y di: «Me merezco tener paz interior, y la acepto ahora.» Dilo unas cuantas veces.

1. ¿Qué clase de sentimientos afloran?

2. Corporalmente, ¿cómo te sientes?

3. Lo que acabas de decir, ¿te suena a verdad, o todavía te sientes indigno de ello?

Si tienes cualquier sensación negativa en el cuerpo, afirma: «Me libero de la pauta que en mi conciencia está creando resistencias a mi propio bien. Me merezco sentirme bien.»

Repítelo hasta que sientas la aceptación. Haz lo mismo durante varios días seguidos. Quizá te sientas

raro o tonto haciendo alguno de estos ejercicios. Tal vez te preguntes cómo es posible que hacer eso dé algún resultado. Pues yo he visto que a mucha gente le funciona. Poco a poco se logran maravillas.

Ya puedes ver que el poder personal se ve afectado por la forma en que percibimos nuestro merecimiento. Practica con el «tratamiento de merecimiento» que se propone aquí. En pocas palabras, los tratamientos son enunciados positivos que se hacen en cualquier situación dada para establecer nuevas pautas de pensamiento y disolver las antiguas.

Louise L. Hay.

Fragmento del Libro: “Ámate a ti mismo: Cambiarás tu vida”

Sus guías y ángeles los apoyarán en este proceso. Amados, vean sus sueños ahora, vean cuán grandes son sus sueños y cuán fácilmente pueden obtenerlos en este espacio amoroso.

Se sugiere realizar este ejercicio por varios días consecutivos los que sean requeridos por ti misma hasta que sientas el merecimiento recorrer tu cuerpo, estas ya conectado a la Fuente Divina Conscientemente.

AFIRMACIONES MERECIMIENTO

«Me merezco el amor y el júbilo y todo lo que es

bueno.»

«Me merezco tener buena salud.»

«Acepto y me merezco tener una salud perfecta ahora. Me doy permiso para ser todo lo que puedo ser; merezco lo mejor de la vida. Me amo. Amo y aprecio a los demás

Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo, merezco gozar de la vida. Acepto todos los placeres que la vida me ofrece.

Merezco disfrutar de la vida. Pido lo que deseo y lo acepto con alegría y placer. Merezco que me apoyen. Las personas siempre me apoyan.

«Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.»

“«Me merezco lo mejor y ahora lo acepto»” “«Yo Soy Uno y la misma cosa con el Poder que me ha creado»”

NOS DICE EL ARCÁNGEL MIGUEL:

“En esa etapa, se alcanza el mayor valor y merecimiento de respeto y de amor profundo. Esos son los senderos del Respeto y de la Autoestima. Cualquiera que sea el punto de sus vidas en el que se encuentren, queridos Trabajadores de la Luz, honren ese lugar y estén dispuestos a compartir los dones que tengan. Y, recíprocamente, estén dispuestos a honrar y respetar los dones de los demás, propios de la etapa en la que se encuentren.”

La Dieta del Merecimiento

Este ejercicio debe ser realizado por las personas durante siete días de la semana, únicamente deben grabarse en su mente y repetirlo durante los siete días, si algún día no lo hicieron o practicaron, deberán volver a empezar por siete días.

Se llama la DIETA DEL MERECIMIENTO, no deben comunicar a nadie para que la fuerza y voluntad se mantenga y aumente.

Lo único que tienen que hacer es repetir al levantarse y al acostarse en voz alta la afirmación, y durante todo el día repetir mentalmente el siguiente decreto:

TRATAMIENTO DE MERECEIMIENTO

YO _____(nombres y apellidos completos) me merezco todo lo bueno. En mi mente tengo libertad absoluta.

YO _____(nombres y apellidos completos)
Ahora entro a un nuevo espacio en la conciencia, en donde me veo de forma diferente. Estoy creando nuevos pensamientos acerca de mi ser y de mi vida. Mi nueva forma de pensar se convierte en nuevas experiencias.

Ahora sé y afirmo que formo una unidad con el Próspero Poder del Universo. Y por lo tanto recibo multitud de bienes. La totalidad de las posibilidades está ante mi.

Merezco la vida, una vida buena. Merezco el amor, abundante amor. Merezco la salud. Merezco vivir cómodamente y prosperar. Merezco la alegría y la felicidad. Merezco la libertad, la libertad de ser todo lo que puedo ser. Merezco muchas cosas más que todo eso: merezco todo lo bueno.

El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias y yo acepto la abundancia de esta vida con alegría, placer y gratitud. Porque me lo merezco, lo acepto y sé que es verdad. Así Es. Gracias Amado Universo.

Tomado de: TRATAMIENTOS

Autora Louise Hay

Además la persona deberá anotar en una libreta de apuntes personales el día, la hora, el lugar donde empieza la dieta del Merecimiento y señalar el día, la hora y la fecha en que terminará.

Los 7 días se dirá mentalmente los decretos señalados, al levantar y al acostarnos recitarlos en voz alta, y con determinación que esta actuando en todos nuestros niveles vibratorios. Adecuado para aumentar las energías de autoestima personal y permitirnos evolucionar en nuestra vida aquí ahora.

“YO SOY LA LEY DEL MERECIMIENTO AQUÍ ACTUANDO”

Premisas básicas antes de cualquier meditación:

-
- **Encender una vela y un incienso.**
- **Invocar a los guías personales, al ángel del merecimiento, a la Llama Dorada, a la Llama Oro Rubí de Suministro Ilimitado, al Arcángel Uriel, al Cristo Jesús y Madre María.**

INVOCAR AL ÁNGEL DEL MERECIMIENTO

EJERCICIO DÍA 4: NIÑO INTERIOR- Tu Socio

Materiales requeridos:

-
- **Hojas de Papel en blanco.**
- **Lápiz de Grafito**
- **Abrir su corazón y tu mente en claridez y calma.**

Nos sentamos cómodamente con el papel y el lápiz de gráfito, y nos disponemos en un lugar tranquilo donde podamos concentrar nuestra atención en la labor, respiramos profundamente 7 veces e iniciamos nuestra labor personal.

EJERCICIO: El niño interior

Somos muchos los que llevamos dentro un niño perdido y solitario que se siente tremendamente rechazado. Quizás el único contacto que hayamos mantenido durante largo tiempo con nuestro niño interior haya consistido en reñirlo y criticarlo. ¡Y después no entendemos por qué somos desdichados! No podemos rechazar una parte de nosotros mismos y seguir manteniendo nuestra armonía interior. El proceso de sanar incluye el hecho de volver a unir todas las partes de nosotros mismos para poder alcanzar la plenitud. Hagamos algunos trabajos que nos permitan conectar con esas partes nuestras que hemos descuidado.

Busca una foto

Busca una foto de ti mismo cuando eras niño. Sí no tienes ninguna, pídesela a tus padres. Estudia cuidadosamente esa imagen. ¿Qué ves? Puede ser alegría, dolor, sufrimiento, enojo o miedo. ¿Amas a ese niño? ¿Puedes relacionarte con él? Yo busqué una foto de cuando tenía cinco años y la hice ampliar a un tamaño de 12 por 15, para poder ver de verdad a mi niña.

Escribe algunas palabras sobre tu niño interior. _____

Dibújalo

Utiliza lápices al pastel, rotuladores o simples lápices de colores. Puedes usar el espacio en blanco del manual de trabajo o buscar una hoja de papel más grande. Usa tu mano no dominante (la que no utilizas para escribir) y haz un dibujo de tí cuando eras niño.

¿Qué te dice esa imagen? ¿Qué colores has utilizado? ¿Qué está haciendo el niño? Describe la imagen. _____

Habla con tu niño interior

Ahora, tómate algún tiempo para hablar con tu niño interior. Descubre más cosas de él. Hazle preguntas.

1. ¿Qué es lo que te gusta?

2. ¿Qué es lo que no te gusta? _____

3. ¿Qué es lo que te asusta? _____

4. ¿Cómo te sientes? _____

5. ¿Qué necesitas? _____

6. ¿Qué puedo hacer para que te sientas

seguro? _____

7. ¿Cómo _____ puedo _____ hacerte
feliz? _____

Mantén una conversación con tu niño interior. Ocuúpate de esa criatura. Abrázala, quiérela y haz lo que puedas por satisfacer sus necesidades. Asegúrate de hacerle saber que, sea lo que fuere lo que pase, tú estarás allí, siempre. Puedes empezar a crearte una niñez feliz. Es mejor hacer este ejercicio con los ojos cerrados.

Louise L. Hay

Fragmento del Libro: “Ámate a ti mismo: Cambiarás tu vida”

Sus guías y ángeles los apoyarán en este proceso. Amados, vean sus sueños ahora, vean cuán grandes son sus sueños y cuán fácilmente pueden obtenerlos en este espacio amoroso.

Lee detenidamente todo lo que haz escrito de ti mismo, y permítete revisarlo por varios días e ir adentro de ti, y si deseas al terminar al Dieta del Merecimiento volver a realizar este ejercicio volverlas a responder, y observar en que han cambiado las creencias. Guarda en un lugar lo que haz respondido, bien lo puedes leer cuando deseas.

AFIRMACIONES MERECIMIENTO

-
- **«Me merezco el amor y el júbilo y todo lo que es bueno.»**
- **«Me merezco tener buena salud.»**
- **«Acepto y me merezco tener una salud perfecta ahora.»**
- **Me doy permiso para ser todo lo que puedo ser; merezco lo mejor de la vida. Me amo. Amo y aprecio a los demás.**
- **Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.**
- **Merezco gozar de la vida. Acepto todos los placeres que la vida me ofrece.**
- **Sólo creo paz y armonía en mi interior y a mi alrededor. Merezco sentirme bien.**

- **Merezco disfrutar de la vida. Pido lo que deseo y lo acepto con alegría y placer.**
- **Merezco que me apoyen. Las personas siempre me apoyan.**

MATERIAL TOMADO DE LA WEB

Adaptación Angelita Amor

<http://soyespiritual.com/sanacion/dieta-del-merecimiento-dia-4-haz-de-tu-nino-interior-tu-socio.html>

DIETA DEL MERECIMIENTO: DÍA 5 - Diviértete con tu Niño Interno



Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me

apruebo.»

"«Me merezco lo mejor y ahora lo acepto»"

"«Yo Soy Uno y la misma cosa con el Poder que me ha creado»"

NOS DICE EL ARCÁNGEL MIGUEL:

"En esa etapa, se alcanza el mayor valor y merecimiento de respeto y de amor profundo. Esos son los senderos del Respeto y de la Autoestima. Cualquiera que sea el punto de sus vidas en el que se encuentren, queridos Trabajadores de la Luz, honren ese lugar y estén dispuestos a compartir los dones que tengan. Y, recíprocamente, estén dispuestos a honrar y respetar los dones de los demás, propios de la etapa en la que se encuentren."

La Dieta del Merecimiento

Este ejercicio debe ser realizado por las personas durante siete días de la semana, únicamente deben grabarse en su mente y repetirlo durante los siete días, si algún día no lo hicieron o practicaron, deberán volver a empezar por siete días.

Se llama la DIETA DEL MERECIMIENTO, no deben comunicar a nadie para que la fuerza y voluntad se mantenga y aumente.

Lo único que tienen que hacer es repetir al levantarse y al acostarse en voz alta la afirmación, y durante todo el día repetir mentalmente el siguiente decreto:

TRATAMIENTO DE MERECEIMIENTO

**YO _____(nombres y apellidos completos) me merezco todo lo bueno.
En mi mente tengo libertad absoluta.**

YO _____(nombres y apellidos completos) Ahora entro a un nuevo espacio en la conciencia, en donde me veo de forma diferente. Estoy creando nuevos pensamientos acerca de mi ser y de mi vida. Mi nueva forma de pensar se convierte en nuevas experiencias.

Ahora sé y afirmo que formo una unidad con el Próspero Poder del Universo. Y por lo tanto recibo multitud de bienes. La totalidad de las posibilidades está ante mí.

Merezco la vida, una vida buena.

Merezco el amor, abundante amor.

Merezco la salud.

Merezco vivir cómodamente y prosperar.

***Merezco la alegría y la felicidad.
Merezco la libertad, la libertad de ser todo
lo que puedo ser.
Merezco muchas cosas más que todo eso:
merezco todo lo bueno.***

El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias y yo acepto la abundancia de esta vida con alegría, placer y gratitud. Porque me lo merezco, lo acepto y sé que es verdad.

Así Es. Gracias Amado Universo.

***Tomado de: TRATAMIENTOS
Autora Louise Hay***

Además la persona deberá anotar en una libreta de apuntes personales el día, la hora, el lugar donde empieza la dieta del Merecimiento y señalar el día, la hora y la fecha en que terminará.

Los 7 días se dirá mentalmente los decretos señalados, al levantar y al acostarnos recitarlos en voz alta, y con determinación que esta actuando en todos nuestros niveles vibratorios. Adecuado para aumentar las energías de autoestima personal y permitirnos evolucionar en nuestra vida aquí ahora."**YO SOY LA LEY**

DEL MERECIMIENTO AQUÍ ACTUANDO"

Premisas básicas antes de cualquier meditación:

- Encender una vela y un incienso.
- Invocar a los guías personales, al ángel del merecimiento, a la llama Dorada, a la Llama Oro Rubí de Suministro Ilimitado, al Arcángel Uriel, al Cristo Jesús y Madre María.

INVOCAR AL ÁNGEL DEL MERECIMIENTO



EJERCICIO DÍA 5: Diviértete con tu NIÑO INTERIOR

Materiales requeridos:

- Hojas de Papel en blanco.
- Lápiz de Grafito
- Abrir su corazón y tu mente en claridez y calma.

Nos sentamos cómodamente con el papel y el lápiz de gráfita, y nos disponemos en un lugar tranquilo donde podamos concentrar nuestra atención en la labor, respiramos profundamente 7 veces e iniciamos nuestra labor personal.

EJERCICIO: Diviértete con tu niño interior

Cuando te encuentras en un estado de angustia o de miedo que no te permite funcionar, es probable que hayas abandonado a tu niño interior. Piensa algunas maneras de volver a conectarte con él. ***¿Qué podríais hacer vosotros dos para divertirlos? ¿Qué podríais hacer que sea LO QUE NECESITÁIS?***

Enumera quince maneras en las que podrías pasártelo bien con tu niño interior. Tal vez disfrutaseis leyendo buenos libros, yendo al cine, cuidando el jardín, escribiendo un diario o tomando un baño caliente. Y ¿qué hay de

algunas actividades «de crios»? Realmente, tómate tiempo para pensarlo. Podríais irs corriendo hasta la playa, columpiaros, hacer dibujos con lápices de colores o encaramaros a un árbol. Una vez, que hayas hecho tu lista, procura practicar por lo menos una actividad por día. ¡Permítete empezar a sanar!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

¡Fíjate en todo lo que has descubierto! Pues,

adelante... ¡se te pueden ocurrir cosas tan divertidas para ti y tu niño! Y siente cómo va sanando la relación que hay entre vosotros.

Mantén una conversación con tu niño interior. Ocúpate de esa criatura. Abrázala, quírela y haz lo que puedas por satisfacer sus necesidades. Asegúrate de hacerle saber que, sea lo que fuere lo que pase, tú estarás allí, siempre. Puedes empezar a crearte una niñez feliz.

Louise L. Hay

Fragmento del Libro: "Ámate a ti mismo: Cambiarás tu vida"

Sus guías y ángeles los apoyarán en este proceso. Amados, vean sus sueños ahora, vean cuán grandes son sus sueños y cuán fácilmente pueden obtenerlos en este espacio amoroso.

Lee detenidamente todo lo que haz escrito de ti mismo, y permítete revisarlo por varios días e ir adentro de ti, y si deseas al terminar al Dieta del Merecimiento volver a realizar este ejercicio volverlas a responder, y observar en que han cambiado las creencias. Guarda en un lugar lo que haz respondido, bien lo puedes leer cuando desees.

AFIRMACIONES MERECEIMIENTO

- «Me merezco el amor y el júbilo y todo lo que es bueno.»
- «Me merezco tener buena salud.»
- «Acepto y me merezco tener una salud perfecta ahora.»
- Me doy permiso para ser todo lo que puedo ser; merezco lo mejor de la vida. Me amo. Amo y aprecio a los demás.
- Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.
- Merezco gozar de la vida. Acepto todos los placeres que la vida me ofrece.
- Sólo creo paz y armonía en mi interior y a mi alrededor. Merezco sentirme bien.
- Merezco disfrutar de la vida. Pido lo que deseo y lo acepto con alegría y placer.
- Merezco que me apoyen. Las personas siempre me apoyan.

DIETA DEL MERECEIMIENTO: DÍA 6 - Liberando Resistencias



Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.»

"«Me merezco lo mejor y ahora lo acepto»"

"«Yo Soy Uno y la misma cosa con el Poder que

me ha creado»"

NOS DICE EL ARCÁNGEL MIGUEL:

"En esa etapa, se alcanza el mayor valor y merecimiento de respeto y de amor profundo. Esos son los senderos del Respeto y de la Autoestima. Cualquiera que sea el punto de sus vidas en el que se encuentren, queridos Trabajadores de la Luz, honren ese lugar y estén dispuestos a compartir los dones que tengan. Y, recíprocamente, estén dispuestos a honrar y respetar los dones de los demás, propios de la etapa en la que se encuentren."

La Dieta del Merecimiento

Este ejercicio debe ser realizado por las personas durante siete días de la semana, únicamente deben grabarse en su mente y repetirlo durante los siete días, si algún día no lo hicieron o practicaron, deberán volver a empezar por siete días.

Se llama la DIETA DEL MERECIMIENTO, no deben comunicar a nadie para que la fuerza y voluntad se mantenga y aumente.

Lo único que tienen que hacer es repetir al levantarse y al acostarse en voz alta la

afirmación, y durante todo el día repetir mentalmente el siguiente decreto:

TRATAMIENTO DE MERECEIMIENTO

**YO _____(nombres y apellidos completos) me merezco todo lo bueno.
En mi mente tengo libertad absoluta.**

YO _____(nombres y apellidos completos) Ahora entro a un nuevo espacio en la conciencia, en donde me veo de forma diferente. Estoy creando nuevos pensamientos acerca de mi ser y de mi vida. Mi nueva forma de pensar se convierte en nuevas experiencias.

Ahora sé y afirmo que formo una unidad con el Próspero Poder del Universo. Y por lo tanto recibo multitud de bienes. La totalidad de las posibilidades está ante mí.

Merezco la vida, una vida buena.

Merezco el amor, abundante amor.

Merezco la salud.

Merezco vivir cómodamente y prosperar.

Merezco la alegría y la felicidad.

Merezco la libertad, la libertad de ser todo lo que puedo ser.

***Merezco muchas cosas más que todo eso:
merezco todo lo bueno.***

El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias y yo acepto la abundancia de esta vida con alegría, placer y gratitud. Porque me lo merezco, lo acepto y sé que es verdad.

Así Es. Gracias Amado Universo.

***Tomado de: TRATAMIENTOS
Autora Louise Hay***

Además la persona deberá anotar en una libreta de apuntes personales el día, la hora, el lugar donde empieza la dieta del Merecimiento y señalar el día, la hora y la fecha en que terminará.

Los 7 días se dirá mentalmente los decretos señalados, al levantar y al acostarnos recitarlos en voz alta, y con determinación que esta actuando en todos nuestros niveles vibratorios. Adecuado para aumentar las energías de autoestima personal y permitirnos evolucionar en nuestra vida aquí ahora. ***"YO SOY LA LEY DEL MERECIMIENTO AQUÍ ACTUANDO"***

Premisas básicas antes de cualquier

meditación:

- Encender una vela y un incienso.
- Invocar a los guías personales, al ángel del merecimiento, a la llama Dorada, a la Llama Oro Rubí de Suministro Ilimitado, al Arcángel Uriel, al Cristo Jesús y Madre María.

INVOCAR AL ÁNGEL DEL MERECIMIENTO



EJERCICIO DÍA 6: LIBERAR RESISTENCIAS

Materiales requeridos:

Hojas de Papel en blanco.

Lápiz de Grafito

Abrir su corazón y tu mente en claridez y calma.

Nos sentamos cómodamente con el papel y el lápiz de grafito, y nos disponemos en un lugar tranquilo donde podamos concentrar nuestra atención en la labor, respiramos profundamente 7 veces e iniciamos nuestra labor personal.

SOBRE EL MERECIMIENTO

Supongo que durante la semana pasada habrás estado practicando los ejercicios que compartí contigo. Allí te señalaba la importancia de ponerte en acción en pos de tus objetivos. Lo que no te dije, fue que el resultado esperado no era quizás el resultado mas probable...y que eso está muy bien. Si te propusiste dar pasos concretos, y algunos, muchos o todos te resultaron imposibles de realizar, avanzamos en tu auto conocimiento. Está muy bien.

¿De que se trata todo esto?

Cuando uno plantea los objetivos de su vida y se lanza a lograrlos, es natural que tropiece con una serie de molestias, postergaciones, bloqueos y límites. La mayoría de estos problemas puede resolverse a través de una auto observación conciente, y de esa manera liberar el camino hacia el logro de aquello que deseamos. Quiero decir que aquello que parece un límite impuesto por las circunstancias, algo que no nos permite llegar a lo que queremos, en realidad es un proceso interno, algo a lo que llamamos RESISTENCIA.

APARENTEMENTE, nos dirigimos con seguridad a un objetivo y las condiciones externas nos lo impiden. EN REALIDAD, generamos exactamente aquellas condiciones que nos impidan el logro. ¿Por qué hacemos esto? Por muchas razones. Pero desde el punto de vista de la espiritualidad práctica, decimos que existen dos tipos de resistencias, aquellas vinculadas con nuestro merecimiento y aquellas vinculadas con una pobre percepción de nosotros mismos y nuestras aptitudes.

Este es un tema para charlarlo con mucha mayor profundidad para efectos del taller, pero digamos básicamente que la primera resistencia podría formularse con la frase "No lo merezco", mientras que la segunda se formula diciendo "No tengo lo que hace falta". Estas dos resistencias se encuentran generalmente enterradas en nuestro subconsciente, y por lo tanto se hace difícil traerlas a la conciencia, observarlas y transformarlas, pero prueba con el siguiente ejercicio:

(para que el ejercicio de resultado, no leas todo de una vez, ve cumplimentando cada consigna a medida que la lees)

1. Toma cada uno de los objetivos de tu lista (lo redactado el día 2)

2. Pregúntate ante cada uno ¿Por qué creo que merezco esto?

3. Escribe en un cuaderno tus respuestas. Luego léelas.

4. Descubrirás que en algunos casos tu respuesta se basa en las acciones correctas que realizas ("Yo me porto bien, trabajo, crío a mis hijos, trato de no dañar a otros"), en otros se basa en el sufrimiento vivido ("Ya sufrí bastante hasta ahora, ya cargué con mi cuota de dolor, ahora me toca otra cosa"), y en otros se funda en el buen fin que otorgarás a ese objetivo ("Quiero tener mas prosperidad para ayudar a otros") en esos casos, no des por válida la respuesta y busca otra.

5. ¿Qué quedó? Sobrevivió alguna respuesta?

6. La respuesta a esta auto evaluación es la siguiente: En realidad, no es necesario sostener ninguna justificación para nuestro merecimiento. Merecemos cada objetivo que nos propongamos para mejorar nuestra vida solo por el hecho de ser humanos, porque es

derecho de cada ser humano alcanzar la felicidad.

7. Ahora, relee tus objetivos bajo esta nueva luz.

8. ¿Sientes como cambian tus expectativas respecto a esos objetivos?

Si quieres seguir explorando tus resistencias, existe otro método, esta vez desde la visualización.

1. Imagina aquella situación soñada, el mejor futuro posible al que DESEES llegar, Independientemente de que lo consideres o no posible.

2. Imaginate viviendo cada detalle de esa situación

3. Presta mucha atención a tus sensaciones mientras lo haces:

a) físicas (dolores, incomodidad, necesidad de rascarse, hambre, etc.);

b) mentales (pensamientos tales como "este ejercicio no sirve", "estoy perdiendo el tiempo", "tengo trabajo, lo hago mas tarde", etc.);

c) emocionales (depresión, angustia, inquietud extrema, apatía, desinterés por lo que estás imaginando, como si no pudieran "conectarte" de manera intensa con lo que estás creando)

4. Si detectas alguno de estos procesos, has dado con una resistencia. Si te tomas el trabajo de registrar por escrito en que casos puntuales, o ante que imágenes específicas surgió la resistencia habrás descubierto exactamente que es aquello que no crees merecer o para lo que no te sientes preparado.

En la siguiente parte, exploraremos otras resistencias, las que tienen que ver con tus propios atributos para lograr lo que deseas.

Louise L. Hay

Fragmento del Libro: "Ámate a ti mismo: Cambiarás tu vida"

Sus guías y ángeles los apoyarán en este proceso. Amados, vean sus sueños ahora, vean cuán grandes son sus sueños y cuán fácilmente pueden obtenerlos en este espacio amoroso.

Lee detenidamente todo lo que haz escrito de ti mismo, y permítete revisarlo por varios días e ir

adentro de ti, y si deseas al terminar al Dieta del Merecimiento volver a realizar este ejercicio volverlas a responder, y observar en que han cambiado las creencias. Guarda en un lugar lo que haz respondido, bien lo puedes leer cuando desees.

AFIRMACIONES MERECIMIENTO

- «Me merezco el amor y el júbilo y todo lo que es bueno.»
- «Me merezco tener buena salud.»
- «Acepto y me merezco tener una salud perfecta ahora.»
- Me doy permiso para ser todo lo que puedo ser; merezco lo mejor de la vida. Me amo. Amo y aprecio a los demás.
- Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.
- Merezco gozar de la vida. Acepto todos los placeres que la vida me ofrece.
- Sólo creo paz y armonía en mi interior y a mi alrededor. Merezco sentirme bien.
- Merezco disfrutar de la vida. Pido lo que deseo y lo acepto con alegría y placer.
- Merezco que me apoyen. Las personas siempre me apoyan.

<http://angelesamor.blogspot.com/2015/09/dieta-del-merecimiento-dia-6-liberando.html>

DIETA DEL MERECEIMIENTO: DIA 7 * Rescatando lo mejor de mí



Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.»

"«Me merezco lo mejor y ahora lo acepto»"

"«Yo Soy Uno y la misma cosa con el Poder que me ha creado»"

NOS DICE EL ARCÁNGEL MIGUEL:

"En esa etapa, se alcanza el mayor valor y merecimiento de respeto y de amor profundo. Esos son los senderos del Respeto y de la Autoestima. Cualquiera que sea el punto de sus vidas en el que se encuentren, queridos Trabajadores de la Luz, honren ese lugar y estén dispuestos a compartir los dones que tengan. Y, recíprocamente, estén dispuestos a honrar y respetar los dones de los demás, propios de la etapa en la que se encuentren."

La Dieta del Merecimiento

Este ejercicio debe ser realizado por las personas durante siete días de la semana, únicamente deben grabarse en su mente y repetirlo durante los siete días, si algún día no lo hicieron o practicaron, deberán volver a empezar por siete días.

Se llama la DIETA DEL MERECIMIENTO, no deben comunicar a nadie para que la fuerza y voluntad se mantenga y aumente.

Lo único que tienen que hacer es repetir al levantarse y al acostarse en voz alta la afirmación, y durante todo el día repetir mentalmente el siguiente decreto:

TRATAMIENTO DE MERECEIMIENTO

**YO _____(nombres y apellidos completos)
me merezco todo lo bueno.
En mi mente tengo libertad absoluta.**

**YO _____(nombres y apellidos completos)
Ahora entro a un nuevo espacio en la conciencia,
en donde me veo de forma diferente. Estoy
creando nuevos pensamientos acerca de mi ser y
de mi vida. Mi nueva forma de pensar se
convierte en nuevas experiencias.**

**Ahora sé y afirmo que formo una unidad con el
Próspero Poder del Universo. Y por lo tanto
recibo multitud de bienes. La totalidad de las
posibilidades está ante mí.**

**Merezco la vida, una vida buena.
Merezco el amor, abundante amor.
Merezco la salud.
Merezco vivir cómodamente y prosperar.
Merezco la alegría y la felicidad.
Merezco la libertad, la libertad de ser todo lo que
puedo ser.
Merezco muchas cosas más que todo eso:
merezco todo lo bueno.**

El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias y yo acepto la abundancia de esta vida con alegría, placer y gratitud. Porque me lo merezco, lo acepto y sé que es verdad.
Así Es. Gracias Amado Universo.

Tomado de: TRATAMIENTOS

Autora Louise Hay

Además la persona deberá anotar en una libreta de apuntes personales el día, la hora, el lugar donde empieza la dieta del Merecimiento y señalar el día, la hora y la fecha en que terminará.

Los 7 días se dirá mentalmente los decretos señalados, al levantar y al acostarnos recitarlos en voz alta, y con determinación que esta actuando en todos nuestros niveles vibratorios. Adecuado para aumentar las energías de autoestima personal y permitirnos evolucionar en nuestra vida aquí ahora. ***"YO SOY LA LEY DEL MERECIMIENTO AQUÍ ACTUANDO"***

Premisas básicas antes de cualquier meditación:

- Encender una vela y un incienso.
- Invocar a los guías personales, al ángel del merecimiento, a la llama Dorada, a la Llama Oro Rubí de Suministro Ilimitado, al Arcángel Uriel, al Cristo Jesús y Madre María.

INVOCAR AL ÁNGEL DEL MERECIMIENTO



EJERCICIO DÍA 7: RESCATANDO LO MEJOR DE MÍ

RESCATANDO LO MEJOR DE MÍ

Se dice que Mandela dijo una vez "lo que tememos no es nuestra oscuridad, sino nuestra luz", o algo así. En la misma línea de pensamiento, Marianne Williamson dijo que nuestros miedos no se basan en ser inadecuados sino a que somos poderosos más allá de toda medida. Son estos miedos los que nos impiden reclamar lo que es nuestro, tanto en un sentido material como espiritual.

Estos conceptos nos abren la puerta de nuestro encuentro de hoy. No solo la resistencia de no sentirnos merecedores (punto 6) nos impide alcanzar nuestros objetivos. No sentirnos capaces es una resistencia aun mayor. Sobre esto trabajaremos hoy.

Detrás de cada una de esas resistencias se encuentran frases, mensajes con los que hemos sido programados desde pequeños. "No soy lo suficientemente bueno", "No tengo continuidad", "Soy demasiado introvertido", "Mi situación no me lo permite", y tantas otras.

Estas frases casi nunca se corresponden con la realidad. Es mas, si nos permitimos escuchar y aceptar las opiniones de las personas que nos

conocen bien, estoy segura de que encontraremos que se sienten confundidos ante nuestra autocrítica. Ellos nos consideran mucho mejores de lo que nosotros mismos nos consideramos.

El objetivo del ejercicio de hoy es eliminar esos programas negativos. Porque como todos sabemos: "así como pensemos que somos, así seremos". Aquello que pensemos que podemos lograr es exactamente lo que lograremos. Ni más ni menos.

Una vez me dijeron: "Tanto los pesimistas como los optimistas tienen razón. Los optimistas piensan que van a ganar, y están en lo correcto. Los pesimistas piensan que van a perder, y están en lo correcto. Es nuestro pensamiento el que determina el resultado."

Comencemos con lo nuestro:

1. Busca un papel y un lápiz, y ubícate en un lugar tranquilo, donde no seas interrumpido.
2. Toma unas inspiraciones profundas y relájate.
3. Cierra los ojos y conéctate interiormente con tus guías, tus ángeles o tus animales de poder.

Pídeles asistencia y protección mientras dure el ejercicio.

4. En la parte superior de la hoja, escribe: "33 razones por las que soy un ser humano maravilloso".

5. Empieza a escribir. No censure nada de lo que surja. Deja que fluya.

6. Si en algún momento surge algo negativo, búscale el lado positivo. Toda cualidad humana que parece negativa, tiene su lado positivo (y viceversa). Es como el símbolo del yin y el yang, la parte negra tiene su punto blanco, la parte blanca tiene su punto negro; y en esa interacción se basa la Unidad y Milagro de la Vida.

(Nota: este tema fue muy bien desarrollado por Deepak Chopra en "ElCamino hacia el Amor", se los recomiendo.)

7. Por ejemplo, una de las características –supuestamente negativas– que pueden aparecer es "Soy demasiado crítico con mis empleados". Bueno, es posible que esa crítica proceda de un sentido de la responsabilidad muy acentuado, de un Standard de eficiencia muy elevado o de una valoración muy acertada

de las capacidades de tus empleados, lo que conduce a que les exijas mas. Todas estas son características positivas, escondidas detrás de un supuesto defecto. Océpate de encontrarlas al ir armando tu lista.

8. Continúa escribiendo hasta que obtengas 33

cualidades. Recuerda: estas son cosas que te hacen sentir orgulloso de ti mismo. Al leerlas, debes sentir que te representan cabidamente. Algo dentro tuyo debe sonar como "¡Si! ¡Este soy yo!"

9. Si tu mente racional comienza a poner obstáculos (es decir, si aparecen pensamientos del tipo "No se para que hago esto, es una pérdida de tiempo, etc.", pídele a tus asistentes espirituales que te ayuden. Imagina lo bien que te sentirás cuando hayas logrado lo que sueñas.

10. Cuando termines, puedes re escribir la lista en letras grandes y colocarlas como letreros en tu casa, en tu oficina, el protector de pantalla de tu PC, en el espejo del baño, en tu auto... donde quiera que puedas leerlas de vez en

cuando.

11. Cuando te vayas a dormir, pídeles a los espíritus del sueño que te muestren como llegar a la vida que desees.

Tengan muy en cuenta los resultados de este ejercicio. Muchas personas han recibido novedades muy importantes o giros sorprendentes (y muy benéficos!) de sus circunstancias una vez que lo hacen. ¡Esperen, observen, estén atentos, y se asombrarán!

Louise L. Hay

Fragmento del Libro: "Ámate a ti mismo: Cambiarás tu vida"

Sus guías y ángeles los apoyarán en este proceso. Amados, vean sus sueños ahora, vean cuán grandes son sus sueños y cuán fácilmente pueden obtenerlos en este espacio amoroso.

Lee detenidamente todo lo que haz escrito de ti mismo, y permítete revisarlo por varios días e ir adentro de ti, y si desees al terminar al Dieta del Merecimiento volver a realizar este ejercicio volverlas a responder, y observar en que han cambiado las creencias. Guarda en un lugar lo que haz respondido, bien lo puedes leer cuando desees.

AFIRMACIONES MERECIMIENTO

- «Me merezco el amor y el júbilo y todo lo que es bueno.»
- «Me merezco tener buena salud.»

- «Acepto y me merezco tener una salud perfecta ahora.»
- Me doy permiso para ser todo lo que puedo ser; merezco lo mejor de la vida. Me amo. Amo y aprecio a los demás.
- Me abro a las alegrías de la vida. Merezco y acepto lo mejor que me ofrece. Me amo y me apruebo.
- Merezco gozar de la vida. Acepto todos los placeres que la vida me ofrece.
- Sólo creo paz y armonía en mi interior y a mi alrededor. Merezco sentirme bien.
- Merezco disfrutar de la vida. Pido lo que deseo y lo acepto con alegría y placer.
- Merezco que me apoyen. Las personas siempre me apoyan.

<http://angelesamor.blogspot.com/>